

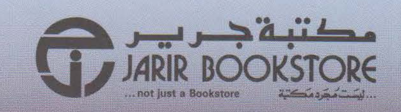
جارى سمولى

د. جريج سمولى

ديبورا سمولى

سواء هجرتك بدنيًا،
أو عاطفيًا فكل ما يهم هو...

كيف تستعيد زوجتك قبل فوات الأوان



كيف
تستعيد زوجتك

كيف تستعيد زوجتك

قبل فوات الأوان

خطة عمل

لإصلاح حياتك

الزوجية

جارى

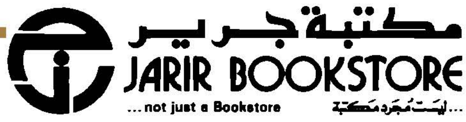
سمولى

د. جريج سمولى

ديبورا سمولى



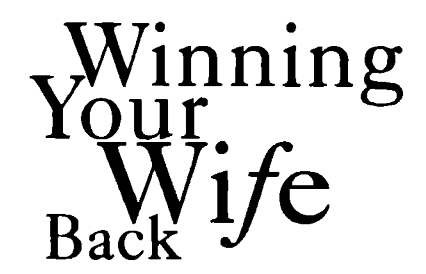




للتعرف على فروعنا في
المملكة العربية السعودية - قطر - الكويت - الإمارات العربية المتحدة
نرجو زيارة موقعنا على الإنترنت **www.jarirbookstore.com**
للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على: **jbpublications@jarirbookstore.com**

الطبعة الأولى ٢٠١٠
حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

المملكة العربية السعودية ص.ب.٣١٩٦ الرياض١١٤٧١ -تليفون٩٦٦١٤٦٢٦٠٠٠+ -فاكس٩٦٦١٤٦٥٦٣٦٣+



Before It's Too Late

A Game Plan
for Reconciling
Your Marriage

Gary
Smalley

Dr. Greg Smalley
Deborah Smalley



المحتويات

إلى " نورما" ، التى كانت على مدار أربعة وثلاثين عاماً أفضل صديقة، وزميلة، وحبيبة، ومُشجعة. أشكرك على استعادتك لى: - " جارى"

إلى الثلاثة الذين يذكروننى يوميًّا بأهم ما فى الزواج والحياة: " إيرين" ، و" تايلور" ، و" مادلين" .

مع خالص حبى: - " جريج"

أهدى هذه الصفحات وكلى امتنان لوالدىَّ الرائعين – " فرانك، وأودرى سمولى" – اللذين توضح حياتهما الزوجية أجمل توضيح التزامهما القوى أمام الله، وأمام أسرتهما، وأمام بعضهما - " ديبورا"

شكر وتقدير

يحمل هذا الكتاب إسهامات الكثيرين ممن ناضلوا للتوصل لفهم أفضل للزواج، ولمساعدة المتزوجين. بداية، وقبل أى شىء نشكر صديقنا، وناصحنا، وزميلنا د. "جارى أوليفر" الذى منحنا الكثير من حكمته وآرائه على المستويين الشخصى والعملى على مر السنوات.

ونود أيضاً أن نعبر عن تقديرنا العميق لمواهب "تيرى براون" ودعمه لنا، هو والعاملين بـ (مركز سمولى للعلاقات). نشكر "جيم، وسوزيت برونر"، و"جيمى فاندربيرك"، و"روجر جيبسون"، و"شيلا جرين"، و"ديبى ماير"، و"جون نيتلتون"، و"مايكل سمولى"، و"نورما سمولى"، و"شيلا سميذرز"، و"لورى فاندربول"، و"تيرى وولزى".

ونود أن نعبر عن تقديرنا وامتناننا العميق للأفراد والأزواج الذين حكوا لنا قصص حياتهم، ورحلات زواجهم. نشكرهم على سماحهم لنا بذكر رحلاتهم الشخصية لإصلاح زيجاتهم فى هذا الكتاب.

نشكر "مايك هايات" على تحمسه لإخراج هذا الكتاب، ونشكر أيضاً "سيندى بلايدز"، والعاملين بدار نشر (توماس نيلسون) على تقديم دعمهم وخبرتهم أثناء إعداد الكتاب.

والأهم من كل ذلك أننا نشكر الله على فضله ومنه، وبكشفه لنا الكثير من الأمور اللازمة لتعلمنا ونمونا.

مقدمة

الأساس فى أية علاقة هو الاحترام؛ لذلك لابد أن تقوم الزيجات الناجحة على هذا الأساس، وكلنا نرنو إلى زواج متماسك وقوى يدوم طوال العمر، ومع ذلك فغالباً ما لا نضع معرفتنا ومهاراتنا الخاصة باحترام زوجاتنا وحبنا لهن موضع التطبيق.

بعض قراء هذا الكتاب لديهم الاستعداد لتغيير نمط حياتهم وسلوكياتهم والبدء من جديد اعتقاداً منهم بوجود الأمل دائماً؛ ولكن التغيير لا يحدث بين عشية وضحاها، بل يتطلب جهداً ومثابرة؛ فكل عظائم الأمور تتطلب التزاماً وتفانياً.

إننا على يقين من أن زوجتك تستحق منك أن تتفانى فى حبها وتقديرها، وأيًا كان شكل علاقتك الزوجية أو مظهرها، فبإمكانك أن تقرر أن تحبها بكل قلبك، وجوارحك.

عند بداية قراءتك لهذا الكتاب، ادع الله أن يهبك قلبا نقيًا يكون حبك واحترامك لزوجتك سبباً فى عودتها إليك. بارك الله مسعاك!

"جارى سمولى"

إحماء ....
ما قبل المباراة ....

إلهى! أنا بحاجة إلى معجزة

قد يبدو استعادة الزوجة مثل رمية طويلة فى مباراة، ومع ذلك فغالبًا ما تقدم لنا مباراة الحياة أمثلة مفعمة بالأمل.

يعتقد الكثيرون أن لعبة الحياة قد حدث لها كل شىء إلا النهاية، فربما كانت المباراة فى غاية السوء إلا أن صافرة النهاية لم تنطلق بعد! فى الثالث من يناير عام ١٩٩٣ تقابل فريقا بافالو بيلز، وهيوستن فى مباراة مصيرية حامية الوطيس فى دورى كرة القدم الأمريكية. كان الفائز من الفريقين سيصل للمباراة النهائية، والخاسر سيرحل على أول طائرة وينتهى الموسم.

أحرز هيوستن فى الشوط الأول ٢٨ نقطة فى مقابل ثلاث نقاط للبافالو، وكان الأداء الراقى لفريق هيوستن قد أظهر البافالو كفريق هواة، وكان فارق النقاط مربكًا لهم. لا شك أنه عندما دخل لاعبو بافالو غرفة الملابس فى الاستراحة بين الشوطين أكد لهم مدربهم "مارف ليفى" أن المباراة لم تنته بعد، والاحتمال الكبير أنه حثهم على عدم الذعر. من المؤكد أنه كان لابد من إجراء تغييرات – وبسرعة، حيث كان مهاجمو الفريق لا يحرزون أهدافًا والدفاع مفتوح. وفى غضون دقائق، تحولت غرفة خلع الملابس إلى فصل دراسى وأنصت الجميع.

استمع اللاعبون فى هذا المنهج التعليمى الموجز إلى توصيات مثل: "لنحدد أخطاءنا ونقوم بالإصلاحات اللازمة.. لنحسن أداءنا فى الشوط الثانى.. تذكروا ما حضرنا هنا من أجله!".

واستطاع الفريق بمنهجية وصبر أن يستعيد نفسه وينهض من كبوته. ومع ذلك فإن قلب موازين المباراة لم يكن يتطلب أقل من معجزة.

وتستمر الهزيمة . . .

ما أن بدأ الشوط الثانى حتى قطع فريق هيوستن تمريرة للبافالو وحولوها إلى هدف، وعندما أعلنت لوحة النتائج نتيجة ٣٥ - ٣ المرعبة لجماهير البافالو، تذمروا وأطلقوا الصيحات، وأغلق المشجعون بالمنازل التليفزيونات، فقد ثبتت الهزيمة رسميًا.

لم يحدث من قبل أن حول فريق كرة قدم أمريكية هزيمة بفارق ٣٢ نقطة إلى نصر. أما من واصلوا المشاهدة، فقد شاهدوا فريق بافالو يفعل شيئًا لم يفعله على مدار المباراة، وهو إيقاف هجمة لهيوستن، وبعد ست دقائق من الربع الثالث مرر لاعبو بافالو الكرة ليحرزوا أول أهدافهم فى هذا الربع. تحولت لوحة النتائج إلى شىء به مزيد من الاحترام ٣٥ - ١٠، وسرعان ما حصل البافلو على رمية من داخل الملعب، وعندما شعر اللاعبون بالإنهماك توافر لفريق البافالو استحواذ على الكرة! لقد بدأت قوة الدفع التى كانت تصاحب فريق هيوستن تميل لصالح البافالو.

ولم يكن لأحد أن يتوقع ما حدث بعد ذلك؛ ففى ذلك الربع الثالث "التاريخى" أحرز البافالو أربعة أهداف فى أقل من سبع دقائق. ثم تصبح النتيجة تقدم البافالو ٣٨-٣٥! ولكن فى آخر اثنتى عشرة ثانية من المباراة تعادل الفريقان نتيجة رمية لفريق هيوستن من على بعد ست وعشرين ياردة، وكان أن اتجهت المباراة إلى الوقت الإضافى، حيث الفائز هو من يحرز أول هدف!

ربح الهيوستن قرعة بدء اللعب، وبدا أن جهود البافالو الخارقة ستضيع هباءً، ولكن سرعان ما قطعت الكرة من فريق هيوستن، وحدثت المعجزة بعد ثلاث لعبات حيث أحرز البافالو الهدف، وحقق أول هزيمة تتحول إلى نصر فى تاريخ دورى كرة القدم الأمريكية! وكانت النتيجة النهائية ٤١ بافالو، و٣٨ هيوستن.

تطوير خطة اللعب

يا لها من مباراة لا تصدق! قد تتساءل: وما علاقة مباراة كرة قدم تاريخية باستعادة الزوجة؟ كل شىء! فربما كنت تنظر إلى لوحة نتائج حياتك الزوجية فتراها محبطة، وتعرف أن استعادة زوجتك وأطفالك لا يحتاج لأقل من معجزة. إنك تتوق لاستعادة زيجتك ولفرصة أخرى. إذا لم يكن ما نقوله غريبًا عنك، فإننا نشجعك على أن تعرف أن سر إصلاح زيجتك يتضح من خلال شىء حدث أثناء مباراة البافالو. أجل، إن سر استعادة زوجتك ليس إلا نسخة معدلة مما قاله مدرب البافالو لأعضاء الفريق أثناء الاستراحة.

لا تفزع، فلنفحص أخطاءنا ونجرى التغييرات والإصلاحات المطلوبة، ولابد أن نعلم أن الاستعادة لن تحدث بمباراة واحدة، بل تتطلب مواصلة الجهد.. كل ما لدينا من جهد، وأن ما نستطيع إنجازه لا حدود له. والآن، انزل الملعب، وفز بالمباراة!

أثناء عودة فريق البافالو إلى الملعب، أحس المشاهدون بوجود شىء مختلف؛ ففى الشوط الأول صدم تقدم هيوستن الخاطف البافالو لدرجة أنهم لم يستطيعوا تجميع صفوفهم لينفذوا خطة اللعب، وكانوا أشبه بمن يلعبون ليلًا ثم فصلت الأضواء الكاشفة. ونتيجة الظلام فقد اللاعبون الرؤية وبدءوا يتخبطون. وقبل أن يفيقوا من الصدمة، اتسع الفارق بخمس وعشرين نقطة، لكنهم خلال الشوط الثانى - ونتيجة لإعادة اكتشافهم خطة اللعب - عادت الأضواء، وتذكروا طريق الفوز.

ربما كنت عندما هجرتك زوجتك مضطربًا كأحد مشاهير هوليود الذى ذهب مع صديقه إلى دار مسنين لزيارة والده، وأثناء حديث صديقه مع والده، كان نجم هوليود ينتظر فى البهو. وقبل أن يمضى على جلوسه وقت طويل، أقبلت عجوز وبدأت تتحدث إليه. ظلت العجوز على مدار ساعة تضحك وتحكى له قصصًا، وفى النهاية أدرك صاحبنا أنها لا تعرفه؛ فسألها بلطف: "سيدتى، هل تعرفين من أنا؟".

فأجابته بأدب: "لا، ولكنك إذا ذهبت لموظفى الاستقبال، فسيخبرونك من أنت".

إن إدراكك لمدى حيرة ذلك النجم فى هذا الموقف يحدده طول مدة بعد زوجتك عنك (أو طلبها ذلك)؛ فأحيانًا ما يبلغ بك الاضطراب والفوضى الناتجة عن بعدها درجة تجعلك ترغب فى سؤال موظف الاستقبال: "لو سمحت أخبرنى: من أنا؟".

ومثل من يلعبون كرة قدم فى الظلام؛ فإنك تبدو كما لو كنت لا تعرف طريق مفتاح الكهرباء رغم أنك بذلت عدة محاولات. ربما تتساءل عن مصير أسرتك، وأصدقائك، وحياتك. وتتزايد التساؤلات: ما العمل الآن؟ ماذا ينبغى أن أفعل؟

عندما كان فريق البافالو بحاجة لعودة إعجازية، كان عليهم أن يدخلوا غرفة الملابس لإعادة اكتشاف خطة لعبهم. وبالمثل، فإن أعظم ما يمكنك فعله فى هذه اللحظة هو أن تضع خطة عمل واضحة ومحددة. إنك بحاجة إلى خطة تدريجية، وإلا واصل الفريق المنافس (الانفصال الزوجى) التقدم عليك فى الظلام. ونحن ندعوك إلى اكتشاف سر استعادة زوجتك.

إحماء ما قبل المباراة

عندما كان فريقه متأخرًا بخمس وعشرين نقطة، لم يكن "ليفى" مدرب فريق البافالو يعرف كيف ستنتهى المباراة، لكنه غيَّر - بحكمة - خطة اللعب ليزيد من

فرص فوز فريقه. لقد أدرك أن ما يفعله فريقه غير مجدٍ، وأنهم لن يخسروا أى شىء إذا جربوا شيئًا جديدًا. لقد كان أشبه برسام زين مزهرية أثرية قيمة لامرأة غنية، وأعجبت المرأة باللون حتى أنها قررت أن تطلى غرفة نومها بنفس اللون. حاول عدة دهانين طلاء الغرفة بألوان مماثلة للون المزهرية، لكن أحدهم لم يقترب من اللون بما يكفى ليعجب المرأة غريبة الأطوار.

وفى النهاية ظهر دهَّان كان موثوقًا باستطاعته مطابقة الألوان. وبعد عدة أيام من العمل خلف الأبواب، أظهر نتيجة عمله. سعدت المرأة كثيرًا بإنجاز ذلك الفنان، فذاع صيته فى البلدة وأُثرى، واشتهر.

وبعد عدة سنوات، ترك ذلك الفنان العمل لابنه واستقال، ولكن قبل انتقال الفنان ليعيش فى فلوريدا سأله ابنه سؤالًا مهمًا، فقال: "أبى، هناك شىء أريد أن أعرفه.. كيف استطعت مطابقة ألوان تلك الجدران بلون المزهرية بينما لم يستطع أحد ذلك؟".

فقال الأب: "يا بنى، لقد غيرت طلاء المزهرية".

لقد أدرك ذلك الفنان المحترف نقطة فى غاية الأهمية، هى: عليك أن تجرب شيئًا جديدًا أو مختلفًا عندما تفشل كل الوسائل حتى تحرز نتائج إيجابية. وبدلًا من مطابقة ألوان الجدران مع المزهرية، فعل شيئًا مختلفًا هو طلاء المزهرية.

وبالمثل، فعندما تتعامل مع علاقة متأزمة، عليك أن تفكر فى شىء مختلف. إن تطبيق قاعدة "إذا فشلت فى البداية، فعليك أن تحاول، وتحاول، وتحاول" لا يجدى مع الكثير من مشكلات الزواج، فعندما تحدث مشكلة زوجية، عادة ما يحاول أحد الزوجين حلها، فإذا أثبت الحل جدواه تواصلت الحياة، أما إذا فشل الحل، فعادة ما يزيد ذلك الزوج من جهوده، أو يزيد من محاولة حل المشكلة بنفس الأسلوب. ومع ذلك، فإن أسلوب (بذل المزيد من الجهد بنفس الأسلوب) يبقى على المشكلة إن لم يعقدها.[١]

وبمعنى آخر، فإن حل المشكلات الزوجية بنفس الأسلوب أشبه بمحاولة المرء

تحرير نفسه من الرمال المتحركة، حيث كلما زادت قوة محاولات إنقاذ الحياة الزوجية، زاد غوصها فى المشاكل. إن التحرر من الرمال المتحركة يستلزم تجربة شىء مختلف، وبدلًا من الصياح والرفس، عليك أن تفعل العكس. إن استعادة زوجتك وأسرتك يستلزم الكف عن الهياج والتخبط فى الظلام. اهدأ وخطط؛ لأنك ستحرر نفسك من رمال الزواج المتحركة عندما تنظم خطواتك وتجرب حلولًا جديدة. وهدفنا على مدار هذا الكتاب هو أن نوسع أمامك مبدأ "تجربة شىء جديد"، وذلك بتقديمنا خطة مفصلة لتتبعها.

هل تضمن النصر؟

قبل أن تنطلق لميدان استعادة زوجتك، نحثك على قبول عدم توقع عودة إعجازية مضمونة، ومع ذلك فسوف تفوز فى كل الأحوال. إنك إذا التزمت بالمبادئ التى يناقشها هذا الكتاب، فستزيد من فرص استعادتها زيادة هائلة. ورغم عدم وجود ضمان لاستعادة زوجتك، فثمة شىء يمكن لكل رجل متدين التشبث به بإيمان بغض النظر عن "لوحة نتائج" زواجه الحالية، أو نتيجتها المستقبلية. إنك إذا اعتبرت هذه المحنة الصعبة دعوة لنمو الحب والتواضع لديك؛ فستخرج منها منتصرًا!

لديك الآن فرصة رائعة لتكتسب لنفسك أرضًا غير محدودة فى ساحة الإنسانية؛ فإذا اعتبرت هذا التحدى الصعب نداءً مهمًا لليقظة، فستكتسب فهمًا أعمق لمعنى الحب غير المشروط. إن تعلم الحب دون طلب أى شىء فى المقابل سيصل إلى السمو.

فى ساحة الانفصال الزوجى ولإصلاحه، لابد أن تدرك أن الإيمان لابد أن يكون موضع قوتك، حيث إن التحلى بالإيمان وإعطاءه الفرصة لإشباع أعمق احتياجاتك يصل بك إلى أعظم النتائج أيًا كان ما يحدث. إذا رضيت بأن يكون الإيمان غنيمتك الوحيدة، فستدرك جيدًا وتقدر أنك لن تحتاج لسواه.

وعلى الرغم من مشاعر اليأس والألم لديك؛ فإن الله سيحول موقفك لنصر.

قد تبدو الأمور الأسوأ من نوعها فى التاريخ، ويرتعد الكثيرون، ويفقد الكثيرون الأمل ويستسلمون، ومع ذلك فإن الاستعادة ستكون أكبر وأعظم مليون مرة من الاستعادة التى حققها فريق البافالو. ألا تزال المعجزات تحدث؟ أجل، بل وتحدث يوميًّا. إن الزيجة المقضى بفشلها قد تستعاد وتتعافى من جديد! وهذا هو ما تعلمه "جاك" عندما واجهته أعقد مشكلة فى حياته.

الفشل لا يعنى النهاية!

لم يتخيل "جاك" أبدًا أنه سيعانى مثل هذه الأزمة القاسية. لم يدر بخلده أنه سيستيقظ من نومه يوم أربعاء ليجد الظرف الذى يحتوى أكبر أسرار حياته الخاصة مفتوحًا عن آخره.

فى اليوم السابق انتظرت "ديانا" عودة "جاك" فى غضون ساعة من موعد إغلاق المخزن، ومع مرور الدقائق عاودها ذلك التقلص فى معدتها والغثيان مجددًا. وبعد أن يئست من التخفيف من وطأة قلقها، التقطت سماعة الهاتف لتتصل بـ "جاك" وتعرف متى سيعود للبيت، وإن كان سيتأخر فى ساعات عمل إضافية فى ذلك اليوم؛ لأنه "غارق لأذنيه" – على حد قوله.

رد عليها أحد زملائه، فقالت: "مرحبًا، هل جاك موجود؟".

فسألها الرجل: "هل أنت زوجته؟".

فأجابت: "نعم، من أنت؟".

فقال: "أنا "دانيال"، وأعمل فى منطقة الشحن".

فسألته: "أظن أننى أعرفك. ألا يزال "جاك" عندك؟".

فأجابها: "كلا، لقد انصرف منذ نصف ساعة تقريبًا".

فقالت، وقلبها يخفق: "حسنًا، شكرًا. هذا ما أردت معرفته".

وضعت الهاتف والظنون تراودها، وبعد ثوان جاء جرس الهاتف، فردت: "مرحبًا".

فقال "جاك": "أهلا حبيبتى. أنا لا أزال بالعمل. كنت أظننى سأنصرف الآن، ولكن علىَّ أن أحل مشكلة خطيرة".

فقالت "ديانا" فى ارتياب: "حقًّا؟".

توجس "جاك" من نغمة سؤالها، فقال: "عجبًا، ما المشكلة؟".

فقالت: "حسنًا يا "جاك"، لقد اتصلت بعملك، فقال لى "دانيال" إنك انصرفت منذ نصف ساعة".

فقال: "يا إلهى الرحيم! إننى لم أنصرف للعودة للبيت، بل خرجت من المبنى مع موظفين لحل المشكلة، وربما ظن "دانيال" أننى انصرفت للمنزل".

فقالت متنهدة: "على أى حال، حسنًا يا "جاك"".

كانت شكوكها فى زوجها قد تأكدت فى الشهور الأخيرة، وكانت توضيحاته تبدو ذرائع واهية ولم يكن أمامها إلا أن تتقبلها. وكانت دلائل الإنذار الكثيرة تكتنفها كتلك الاجتماعات لزوجها فى لحظات العمل الأخيرة، وساعات العمل الإضافية، وجفائه لها، والضعف المتزايد للتواصل بينهما، والهروب المنتظم من لقاءاتهما الاجتماعية، وحالته المزاجية التى يغلب عليها الدفاع، وعصبيته. قالت لنفسها: " *تذكرى أنه كان يحاول إقناعك بزيارة أختك. لماذا يحرص على أن أغادر المنزل؟* ".

وكان العشاء وبقية المساء متوترًا بينهما، ولكن لم يكن هذا الوضع بغريب فى الآونة الأخيرة. لم يكن لديها دليل على خيانة "جاك" للزوجية، ولكن كل الدلائل تشير إلى هذه الاتجاه.

وذات ظهيرة يوم أربعاء أخذت مفاتيح سيارة العائلة وحافظة نقودها، وألقت بنفسها على الكرسى وطأطأت رأسها داعية الله أن يعينها على ما هى مقدمة عليه - مواجهة زوجها.

وما أن وصلت إلى حيث يعمل زوجها خفق قلبها بقوة؛ فقد كانت تريد أن تعرف وفى نفس الوقت لم تكن تريد أن تعرف. وجدت مكانًا إستراتيجيًّا لصف السيارة

يمكنها منه رؤية الباب الخارجى للمخزن الذى يعمل به زوجها دون أن يلحظها أحد، وانتظرت.. طويلاً. كان مؤشر ساعة السيارة يبدو متوقفًا، وبعدما بدا لها كما لو كان دهورًا، تجاوزت الساعة الرابعة وتسعًا وخمسين دقيقة، وأصبحت الخامسة. بدأ الموظفون فى الخروج واحدًا تلو الآخر متجهين إلى سياراتهم. ولم يكن هناك أثر لزوجها. هل تدير السيارة وتعود للمنزل؟

لكنها انتظرت متوترة، وفجأة توقف الانتظار وتوقفت معه نبضات قلبها؛ ففى الخامسة وثلاث وثلاثين دقيقة رأت زوجها يخرج بصحبة إحدى الموظفات. ما العمل الآن؟ ماذا تفعل؟ هل تفعل أى شىء؟ ألا تفعل شيئًا؟ لن يمكنها أن تنسى ما رأته بعد ذلك، حيث رأت زوجها الموقر - بعد ست سنوات من الزواج وطفلين - يركب سيارة مع امرأة ويحيطها بذراعيه ويقبلها!

أرادت أن تلقى نفسها على الأرض وتصرخ، لكنها لم تستطع.. أرادت أن تصرخ، لكنها لم تستطع.. أرادت أن تنهار فى بكاء ونشيج. لم تكن لتستطيع قيادة السيارة حتى إن أرادت ذلك، وكانت تريد قيادتها بشدة، لكنها استطاعت القيادة فى النهاية ووصلت للبيت قبل وصول "جاك" كان عليها أن تنتظره مرة أخرى، وبدا لها كما لو لم يكن عليها فى الآونة الأخيرة أن تفعل شيئًا إلا انتظار عودته للبيت.

وعندما دخل من الباب الأمامى رآها فى غرفة المعيشة تحملق فيه ببرود؛ فسرت فى جسده رعدة وقال لنفسه: "*هل عرفت؟*".

قال بلطف: "أهلا حبيبتى"، فلم ترد سوى بنظرة خاوية تلاها لحظات صمت محرج. جلس "جاك" تجاه "ديانا"، وسألها: "عزيزتى، ما الأمر؟ هل حدث مكروه؟".

نظرت فى عينيه مباشرة، وقالت: " لقد كنت تكذب علىَّ".

واخترقه اتهامها كما لو كان خنجرًا، وبنظرة فى عينيه عرفت "ديانا" أنها

أصابت الهدف، وأنه كان يكذب عليها، ويخونها. هذا ما قالته عيناه؛ فتحول ألمها فورًا لغضب.

صرخت فى وجهه وهى تخلع خاتم الزواج وتلقيه بغضب فى وجهه: "خذ! هذا لا يعنينى لأنه من الواضح أنه لا يعنيك"، ثم أمسكت بأقرب شىء ليدها – وكان إناء طعام غدائه – ثم ألقته عبر الغرفة.

بدأ "جاك" ينشج بقوة عندما خرجت من غرفة المعيشة إلى غرفة النوم وتبعها متوسلًا مبررًا، فلم يكن منها إلا أن صرخت: "انهض من على هذا الجانب من السرير، فهو الجانب الطاهر الخاص بى!" ثم نزعت المفارش والغطاء.

وقف "جاك" بلا حراك فى مشهد بدا له فوضويًّا، وهو يقول لنفسه: "*ربى! ماذا فعلتُ؟*"، ثم قال لها مهدئًا: "لم أقصد أن تصل الأمور لهذا الحد.. لم أقصد أن أجرحك".

نهرته قائلة: "كان لابد أن تفكر فى هذا منذ زمن طويل، والآن أريدك أن تجمع ثيابك لأنى لن أنام مع خائن!"، ثم انطلقت من الغرفة موصدة الباب خلفها.

بدأ "جاك" يستوعب الفكرة المخيفة: لقد أدت لقاءاته العرضية تلك إلى هذه الكارثة. حاول "جاك" وهو يذوب خوفًا وخجلًا أن يفكر فيما سيفعل، ثم ألقى بنفسه على الجانب الخاص به من السرير ليبحث عن مخرج من هذه المصيبة. لقد أذهله كيف أن حياة رجل، وأسرته قد تتبدد بالكامل فى خلال دقائق.

بقية القصة

تحاشى "جاك" و"ديانا" الطلاق؛ فقد خرجا من تلك المحنة بفهم أعمق للالتزام والحب الزوجى. ولكن كيف فعلا ذلك؟ كيف استطاع "جاك" تحويل احتقار زوجته له إلى محبة؟ لم يكن ذلك سهلًا ولا سريعًا، ولم يكن من الممكن تحقيقه فى خطوة واحدة. لقد بدأ "جاك" رحلة فى ذلك اليوم المؤلم استمرت قوة دفعها معه حتى اليوم.

لقد استغرق إصلاح الضرر فى العلاقة الزوجية لكل من "جاك" و"ديانا" عامين تقريبًا، وهما الآن يجنيان ثمار علاقة زوجية متبادلة الإرضاء. وسنسرد عبر هذا الكتاب الخطوات المحددة التى اتبعها "جاك" لإصلاح زواجه لتوضيح قيمة وأهمية مفاهيم العلاقة الزوجية التى سنناقشها.

وضع خطة لعب

الخيارات المهمة التالية من شأنها أن تساعد من يواجه عاصفة زوجية حادة:

- رد الفعل، أو الاستجابة.
- مواجهة التحدى مباشرة، أو الهروب.
- مواجهة الصراع، أو علاجه باستعمال المهدئات.
- اكتشاف الكنز الكامن خلف تلك المحنة، أو دفنه.
- تعلم كل ما يمكن تعلمه، أو التصرف كما لو كان يعرف كل شىء.
- الاعتراف بالخطأ، أو المكابرة.

استنادًا إلى أكثر من ثلاثين عامًا من الخبرة فى العلاقات الإنسانية المتأزمة، وإلى إجراء دراسات مسحية على مئات الرجال والسيدات ممن مروا بتجربة الطلاق، توصلنا إلى عدة خطوات محددة تحقق للرجل نتائج إيجابية مع زوجته. وعلى الجانب الآخر، فهناك سلوكيات أخرى تجعله يخسر نقاطًا فى علاقته مع زوجته. هناك بعض السلوكيات التى تهدد وتضعف الطرفين، فى حين أن هناك بعض السلوكيات التى من شأنها أن تزيد النتائج على لوحة النتائج الزوجية. ونحن نهدف إلى تقديم كتاب سهل القراءة للتصالح يقدم خطوات محددة لاستعادة زوجتك. وإليك إطلالة موجزة على خطة اللعب:

دليل استعادة زوجتك

الخطوة الأولى: نريد تشجيعك على تحديد السلوكيات التى تضمن خسارتك أرضًا فى ملعب الزوجية، وهى ما نسميه: ضربات الجزاء. فى لعبة الحب يمكن للاعب إحراز الأهداف بطريقتين: السلوك الإيجابى (التعاون لاكتساب أرض)، أو بالحفاظ على ضربة الكرة بتجنب ضربات الجزاء؛ لأن ضربات الجزاء ستحرمك من اكتساب الأرض التى تريدها. وسنقدم لك تسعة أخطاء محددة لتتجنبها.

الخطوة الثانية: بعد التعرف على السلوكيات التى تهدم التصالح، سنساعدك على تحديد أنماط السلوك التى تضعك دومًا على خط التهديف مع زوجتك، وفهم تلك الأنماط، وستساعدك الخطوة الثانية على سبب امتناع زوجتك عن الاستجابة لمحاولاتك التصالحية. عندما تجرح زوجتك، فإنك تغلق قلبها فى العادة؛ لذا سنساعدك على اكتساب أرض إيجابية لديها من خلال تقديمنا لك السر لفتح قلبها المغلق.

الخطوة الثالثة: فى هذه الخطوة سنحدد أهم مبادئ بناء العلاقة الوطيدة، وهو: احترام زوجتك وأبنائك. إن توافر الاحترام فى أسرتك يشبه إحراز هدف من مائة ياردة.

الخطوة الرابعة: يرتبط مفهوم الاحترام بمفهوم الحب الذى لا يطلب مقابلًا. فى هذه الخطوة ستتعلم أن تحب زوجتك أكثر من أى شىء آخر. عندما تعول أسرتك بالمال، وبمختلف أنواع المساعدة، فسترى مدى سرعة انطلاق كرة التصالح فى الملعب.

الخطوة الخامسة: ومن الطرق الأخرى لإحراز نقاط كبرى فى علاقتك بزوجتك أن تغير من نفسك. وستكتشف فى هذه الخطوة الجوانب الأربعة الأساسية التى تحتاج إلى توازن فى حياتك، وهى: حياتك العقلية، والنفسية،

والروحية، والاجتماعية. إن تحقيقك التوازن فى هذه النواحى يجعلك أكثر جاذبية فى نظر زوجتك.

الخطوة السادسة: وتساعدك هذه الخطوة على فهم أن سبب رفض بعض السيدات التصالح هى الخطوة التالية. ربما كانت زوجتك تعانى من انفعالات مكبوتة بسبب علاقة قديمة؛ وبالتالى تذهب كل محاولاتك للتصالح سدى. سنقدم فى هذه الخطوة ثلاثة أسباب محددة لاستجابة بعض النساء سلبيًا للجهود الصادقة المخلصة التى يبذلها أزواجهن.

الخطوة السابعة: والخطوة المهمة التالية فى عملية التصالح هى فهم هدفك النهائى بعد أن هجرتك زوجتك. عندما تفهم أن تقربك لله بدرجة أكبر هو أعظم ما يمكنك فعله، فإن السعادة التى ستشعر بها ستجعل ألمك لاشىء ومستقبلك أكثر إشراقًا.

الخطوة الثامنة: ستقدم لك قصة أرملة عجوز بما يمكنك من فهم أحد أهم مبادئ الحياة، وهو: المثابرة. إذا بدت لك عملية استعادة زوجتك لا نهاية لها، فاستعن بالله من خلال فهمك لما يريده لحياتك. هل سيعيد الله زوجتك إليك؟ ستعرف الإجابة فى هذه الخطوة.

الخطوة التاسعة: ستساعدك هذه الخطوة على التعرف على المصدر الذى يمكنك أن تستمد منه الدعم والمسئولية الشخصية المتواصلين. وستكتسب من خلال هذا الأسلوب زيادة فى العمر، والدافعية، وأفقًا أوسع فى نظرتك للآخرين.

الخطوة العاشرة: عندما تتمكنان من إحراز بعض الأهداف، وتبدو العودة واقعًا ملموسًا، فستحتاج إلى أن تعرف بعض الأشياء عند عودة زوجتك. ولقد حددنا عدة عوامل محورية فى شكل تقرير استطلاعى سيساعدك على مواصلة الانتصار بعد فراغك من عملية التصالح.

اكتــب خطة لعبك للتصــالح: عند وصــولك لهــذا الحد، ندعــوك إلى اتخاذ الخطوة المهمة المتمثلة فى كتابة خطتك الخاصــة المحكمة والملائمة. وسنساعدك على إدراج المعلومات فى هذا الكتاب فى عقد محدد للمســئولية الشخصية، حيث يمكنك عندئذٍ استخدام عقد التصــالح لقياس تقدمك، ولمساعدة الآخرين على أن يروا بوضوح الخطوات المحددة التى اتبعتها لإنقاذ زواجك.

لقاءات ما بعد المباراة: نقدم على مدار هذا الكتاب قصصًا عديدة لأزواج نجحوا فى عملية التصالح. وتوضح قصصهم الجميلة ما يريده الله لزيجاتنا. وستمنحك لقاءات ما بعد المباراة الفرصة لتعلم عدد من أهم الدروس التى تعلمها الأزواج على طريقهم باتجاه التصالح، ونرجو ألا تفوتك الحكمة المشجعة، والرؤية الثاقبة لهذه الدروس.

لديك الآن صورة واضحة عن عملية التصالح التى نعرضها فى هذا الكتاب، والتى أوجزتها كلمات مدرب فريق بافالو: "انزلوا الملعب وفوزوا بالمباراة!".

الخطوة ....
الأولى ....

اعلم كيف تدمر رايات ضربات الجزاء عملية التصالح

عند دخولك مباراة استعادة زوجتك عليك أن تفهم بعض الأمور، وإلا أهدرت فرصك فى اللعبات الصحيحة. لقد تعلم ابنى "جريج" كيف أن لبعض السلوكيات أن تدمر فرص التهديف عندما كان يلعب فى فريق كرة القدم بالمدرسة الثانوية، فمع اقتراب انتهاء موسمه الأول فى اللعب أثناء دراسته الثانوية كان لا يزال قاصرًا دون فعل الشىء الذى كان يحلم بفعله، وهو تسجيل هدف ثلاثى.

وفى الربع الأخير من المباراة النهائية حدث شىء رائع، حيث تقدم فريقه بثلاث نقاط على الفريق المنافس وزادت فرص انتصارهم فى الدقائق القليلة المتبقية. كنت أجلس مع والدته "نورما" فى المدرجات وبالكاد نتمالك أعصابنا، حيث كان الأدرينالين والبهجة يتدفقان لدىَّ، وكنت أتوق للاندفاع إلى الملعب لأنفذ اللعبة بنفسى.

قُطعت الكرة من فريق "جريج"، فأمسكت بيد "نورما" لأن اللاعب الرئيسى للفريق تخلف للتمرير، وكان "جريج" هو المستقبل؛ لذلك توقعت أن يمسك الكرة. جرى اللاعب حول الملعب حتى رأى المستقبل فأرسل إليه الكرة، وبدا كما لو كانت

الرمية الحلزونية الجميلة المتقنة تعلقت فى الهواء طويلًا حتى استقرت الكرة فى يد ابنى، فصرخت وكدت أسقط من على المدرج: "لقد أمسكها!".

"رمية ثلاثية!" كان أول ما سمعته بعد إمساك "جريج" بالكرة، لكن سعادتنا تلاشت عندما رفع الحكم الراية ونحن غير مصدقين.

جذبت "نورما" يدى وصرخت: "ما الأمر؟"، ولم يكن لدىَّ أية فكرة.

بدأ جميع الآباء يخمنون بسرعة سبب رفع الراية، فقال أحدهم:

"لابد أنه احتجاز".

وقال آخر: "هل هناك زيادة فى اللاعبين؟".

وقال ثالث: "أقسم إنى رأيت "بيلى" يتحرك قبل قطع الكرة!".

وقال رابع: "هل كان هناك تداخل فى التمرير؟".

ثم صاح أحد الآباء فجأة: ""جريج" هو السبب! لقد عاقبوه على مخالفته فى إمساك الكرة"، فسرت همهمة عبر المدرجات عندما عرفوا ما حدث.

لم أصدق كيف يدقق الحكم على شىء تافه كهذا. عندئذٍ رأيت "جريج" يتجه إلى الخط الجانبى محنيًا رأسه، فعرفت أنه كسير الفؤاد. لقد تبدد حلمه بتسجيل رمية ثلاثية بسبب ضربة جزاء حمقاء. وعندما وقف "جريج" أمام مدربه تساءلت ماذا عساه يقول له.. لعله يقول: "لا عليك.. لقد بذلت ما بوسعك"، أو "أيها الأحمق.. لقد كلفتنا حماقتك، خسارة المباراة!".

ولم أحب أن أفكر فى الأخيرة، ولكن الحقيقة هى أن "جريج" خرق القاعدة مما كلف فريقه المباراة، أو على الأقل هذا ما كنا نعتقده حتى وضح لنا أحدهم أن ضربة الجزاء ستفرض خلال النقطة الإضافية. كانت الثلاثية رائعة، وكانت نتيجتها أن لُقب "جريج" بـ "المسمار" طوال سنوات دراسته الثانوية.

إن سلوكيات "جريج" فى ذلك اليوم ينبغى أن تتخذها كتذكرة لك أثناء عملية تصالحك الزوجى؛ فقد عوقب "جريج" لخطئه فى إمساك الكرة كما أمسكها، وقد تقع أنت فى نفس الخطأ مما يمنعك من أن تكسب أرضًا أو أن

تسجل نقاطًا فى عملية استعادة زوجتك. قد يفقدك لومك لزوجتك - مثلًا - بسرعة أرضًا فى ملعب التصالح الزوجى، بل إن فقدانك الصبر أثناء عملية التصالح، وحثها على العودة معناه أنك تخاطر بفقدان أرض فى الملعب، وأن عليك أن تضاعف جهودك لاستعادة تلك الأرض، وإن شئنا التحديد، فهناك تسع قواعد لو انتهكتها، فستقل فرصك فى التهديف، ويبعد هدف استمتاعك بعلاقة زوجية مرضية لكليكما. وهذه الانتهاكات التسعة تجعل زوجتك تجد صعوبة فى الوثوق بك وتشككها فى مصداقيتك.

والتوصيات التالية ليست مجموعة اقتراحات لتنتقى منها ما يعجبك، بل إن تجنب الانتهاكات، واحترام جميع مبادئ العلاقة الزوجية التى يناقشها هذا الكتاب قد تمنحك خطة بديلة للشوط الثانى من المباراة. وسيكون هذا بمثابة دعوة رائعة منك لزوجتك للعودة. ومع ذلك، فأيًّا كانت استجابتها، فإن تمرسك فى هذه الميادين للعلاقات يفيدك دائمًا.

١. *التجنيد (الاستبدال غير الشرعى)*

تُرفع راية ضربات الجزاء فى كرة القدم عند زيادة عدد اللاعبين فى الملعب، وهو ما ينطبق أيضًا عند استمالتك للأصدقاء والعائلة إلى صفك ضد زوجتك. إن الاستمالة والتجنيد واردة الحدوث؛ فهى طبيعة بشرية، ومع ذلك عليك أن تقاوم إغواء حشد الناس، وأن تدعهم يتصرفون بإرادتهم، ومهمتك هى أن تظل مركزًا على الهدف وتتجنب تبديد الطاقة فى إقناع اللاعبين الأساسين (كأفراد الأسرة والأصدقاء).

لقد تعلم "جورج" عواقب التجنيد عندما تأخر عن رحلة العودة من نيويورك.

عندما قفز "جورج" فى سيارة الأجرة، قال للسائق: "إلى المطار بأقصى سرعة"، فأومأ السائق، وبالفعل انطلقا بسرعة تجاوزت ستين ميلًا فى الساعة.

وعندما أضاءت إشارة المرور باللون أحمر للتوقف، اندفع السائق متجاهلًا، واخترق التقاطع دون تهدئة السرعة؛ فصرخ "جورج": "أأعمى أنت؟! الإشارة حمراء!".

لم يتأثر السائق وقال: "لا أبالى بالإشارات الحمراء يا سيدى، ولا يبالى بها أحد من إخوتى الخمسة، وكلهم سائقو أجرة".

وبعد كسر العديد من الإشارات الحمراء مما يوقف القلب، شعر "جورج" بالراحة عندما رأى إشارة خضراء، لكن السائق أمسك المكابح قبل التقاطع، فصرخ "جورج": "أمجنون أنت؟! الإشارة خضراء!".

فأجابه السائق: "حقًا يا سيدى، ولكننى لا أعرف متى قد يمر أحد إخوتى".

إن محاولتك تجنيد اللاعبين الأساسيين فى صفك قد يجعلك تفهم ما يفهمه سائق الأجرة فى مدينة نيويورك، فعندما تجند الآخرين لا تعرف أبدًا متى قد تواجهك إشارة حمراء ترتد عليك فتؤذيك. إن التجنيد يستثير رايات ضربات الجزاء لأنه سلاح ذو حدين قد يؤذيك أحدهما لأن كيدك قد يرتد إلى نحرك. وعندما يحدث ذلك، يصبح من الصعب للغاية أن تحقق هدفك فى التصالح؛ لأن هوة الشقاق تكون قد اتسعت.

فى كل موقف تكون هناك طريقة هى الأنسب فى التصرف، ولكن العكس صحيح أيضًا؛ فقد يصعب عليك - مثلًا - مقاومة إغواء تجنيد أبنائك ضد زوجتك، فقد تظن أنهم لا يرون سوى جزء أو جانب واحد من الحقيقة. وإذا تيقنت فعلًا من أن جزءًا من الحقيقة مجهول أو أن الأكاذيب تفرض نفسها على أبنائك، فادع الله وثق فى أنه سيظهر الحق. إن الآثار التراكمية للتجنيد والاستمالة لا يمكن الإحاطة بها؛ لذلك فقد صدق القول "من كان الله معه فلا يستطيع أحد أن يعاديه".

٢. اللوم (التقليل المقصود من شأن زوجتك)

وراية ضربة الجزاء القريبة من التجنيد هى توجيه اللوم؛ لذلك فقد صدق قول الحكيم: "قد يرتكب الإنسان أخطاءً كثيرة، لكنه لا يفشل حتى يلقى باللوم على غيره".[١]

إن لومك لزوجتك على مشكلات الزوجية قد يجعل الآخرين يسيئون فهم الموقف. كان "جون" لوامًا، ولم يكن يحب عمله، ويعانى فى علاقاته، ولا يتحسن ماديًّا، وكان على يقين من أنه سيسعد إذا وجد وسيلة للهروب من العالم الواقعى بمشكلاته، وقد أدى به أسلوب التفكير هذا إلى الزهد والإقامة فى الجبال.

كانت سمعة المعتكف الجبلى الذى لجأ إليه متميزة، حيث كان المعتكفون فيه قد تغلبوا على إغراءات الدنيا، وهذا ما أعجب "جون" مما جعله ينتسب إليهم وهو راضٍ. عرف "جون" فى أول لقاء له مع كبير المعتكفين قواعد نظامهم، حيث قال له الرجل: "أى بنى، إننا نلتزم هنا بقواعد صارمة للصمت، حيث لن يُسمح لك مع الوقت – وتدريجيًّا – بأن تتحدث سوى مرة كل خمس سنوات وبكلمتين فقط".

وافق "جون" مترددًا، وبدأ أول خمس سنوات فى المعتكف، وظل سنة بعد سنة يتساءل عن الغاية من السجن بين أسوار الصمت، وعندما انتهت المدة استدعاه كبير المعتكفين لينال فرصة الكلام، وقال:

"حسنًا يا بنى، لك أن تتحدث بكلمتين".

ودون لحظة تردد أفصح "جون" عن مشاعره قائلًا: "الطعام سيئ!"، ثم انصرف ليؤدى مخلصًا مهامه للسنوات الخمس التالية، وفى الذكرى العاشرة لانضمامه للمعتكف، دعى "جون" لحجرة كبير المعتكفين ليتكلم مرة أخرى؛ فلم يضع وقتًا وقال بسرعة: "الفراش كالحجر!".

ثم انصرف ليعمل خمس سنوات أخرى فى صمت، وبعد خمسة عشر عامًا بالمعتكف الجبلى، سُمح له أن يبوح بمشاعره، فقال وقد أضنته التجربة: "إنى راحل!".

فقال له كبير المعتكفين: "حسنًا، أنا لست مندهشًا؛ فكل ما فعلته منذ مجيئك هو الشكوى!".

لم يستطع "جون" رؤية أى من إيجابيات المعتكف، بل واختار أن يلقى باللائمة على التوافه. وبالمثل، فإنك عندما تلوم زوجتك على موقف معين، فإنك تحرم نفسك من فرصة التقدم فى مباراة التصالح. يعرف لاعبو الكرة أن من أفضل وسائل هزيمة الفريق المنافس هزيمته عقليًّا مما يوقع الشقاق بين لاعبيه. ويصدق ذلك على علاقتك الزوجية؛ فاللوم يحول دون التصالح؛ لأن الجدال والشقاق غالبًا ما يكون ثمرته. إن اللوم أثناء التصالح يشبه فى تأثيراته المأسوية عرقلتك للعب زميلك فى الفريق.

إننا نحثك على مقاومة إغواء الجمل التى تبدأ بـ "أنت" - مثل: "أنت من يحتاج للتغيير"، أو "أنت من تغافل عن مشكلاتنا الزوجية"، أو "أنت لست المرأة التى تزوجتها"، أو "أنت متصلبة" - كتبرير لتصرفاتك؛ فهذه الجمل مدمرة، ونادرًا ما تحسن موقفك. لذلك تجنب العبارات اللوامة لتستعيد زوجتك، وعلة ذلك كما تقول الحكمة هو أن "الكلمة الطيبة تلين الحجر والكلمة القاسية كالحجر".

واستخدام جمل مثل: "كل ما فى الأمر أنك كنت شديدة الحساسية" تثير المزيد من غضب زوجتك. عند حدوث ذلك، فإن اللوم يأتى بنتائج عكسية ويوضح أنك لا ترغب فى التحسن أو التغير. وقد تشعر زوجتك باليأس نتيجة للوم كما كان البافالو يائسًا من الشوط الثانى لتخلفه عن منافسه بخمس وعشرين نقطة. حاول أن تواصل التركيز على تحسين شخصيتك وكسب ود زوجتك بتلبية

احتياجاتها، وعندما تنتابك الرغبة فى لوم زوجتك، تذكر ما قاله الحكيم: "العارف كلماته رصينة، والفاهم كلامه مهذب".

٣. *العقلية الانتقادية (السلوك بروح غير رياضية)*

إن تصيدك الأخطاء لزوجتك يستحق ضربة جزاء فى كل مرة تتصيد لها خطأ، وتأنيبك لزوجتك نادرًا ما يؤدى للنتائج التى تريدها، وعادة ما لا ينتج عن الكلام التحقيرى والازدرائى إلا إحساس بالمهانة، حيث لن يقتصر الأمر على رفض زوجتك للعلب فى فريقك فقط، بل سترفض التوافق معك وتتباعد عنك.

اكتشف شاب أضرار الانتقاد أثناء ركوبه طائرة، فقد كان يجلس بجوار امرأة أنيقة ترتدى أضخم وأروع خاتم ألماسى رآه فى حياته، فسألها عنه.

فأجابته: "هذه هى الماسة البيضاء الشهيرة الجميلة ولكنها مشئومة".

فقال: "وما سبب شؤمها؟".

فقالت: "زوجى السيد "وايت"!".

لك أن تتخيل انطباع ذلك الشاب عندما سمع انتقاد تلك السيدة لزوجها. لعله كان يقول لنفسه: *يا له من مسكين! أنى لرجل بثرائه أن يكون من الحماقة بحيث يتزوج مثل هذه المرأة؟! ماذا فعل ليستحق كل ذلك؟*

عندما تكيل النقد لزوجتك - سواء لمظهرها، أو لقراراتها، أو لأفكارها، أو لما تحبه وما لا تحبه، أو لخططها، أو لأسلوب تعاملها مع أفراد الأسرة، أو لإدارتها للأمور - فإنك بذلك تحدث تلفًا قد يصرفها عنك للأبد. يكره كل اللاعبين اللعب مع مدرب لا يكف عن التعنيف، والهياج، وإصدار الأوامر، وقذف الكراسى، ويضايق الجميع (خاصة إذا كان قد سبق له اتخاذ قرارات خاطئة).

٤. ضيق الصدر (الافتئات)

منذ عدة سنوات رأيت واحدًا من أغرب الأخطاء فى كرة القدم فى الدقائق الأخيرة من مباراة عودة، حيث حاول الفريق صاحب الأرض منع الفريق المنافس المتقدم بخمس نقاط من الاستحواذ على الكرة وإلا أصبح الفوز بعيد المنال. لم يبق إلا تسع ياردات، وكان الفريق المنافس فى وضع تمرير مما يعنى وجود خمسة مستقبلين دون مهاجمين.

وقبل ثوان من تمرير الكرة حاول لاعب من الفريق صاحب الأرض تخمين مكان التمرير حتى يتخطى المركز ويسلب الكرة من لاعب الوسط، فتراجع عشر ياردات وقفز تجاه الخط. وللأسف، رأى لاعب الوسط ما فعله فتنحى جانبًا، لكن لاعب المركز لم يفهم ما حدث، فعندما تحرك لاعب الوسط مُررت الكرة ولم تجد من يلتقطها، وكان المدهش أن المدافع طار وتجاوز خط الالتحام وارتدت الكرة إليه. تحمس الجمهور صاحب الأرض وابتهج عندما انطلق اللاعب لستين ياردة لإحراز ثلاثية لكن الفرحة ماتت فى مهدها؛ فقد أدرك المشجعون أن اللاعب عوقب بضربة جزاء على خطئه فى التعدى على لاعبى الفريق المنافس، وضاعت الثلاثية! وكان أسوأ ما فى الموقف أن رمية ضربة الجزاء زادت الفارق وفاز الفريق الضيف بالمباراة.

عندما تفقد صبرك أثناء عملية التصالح تجد راية ضربة جزاء بسبب التعدى مشهرة فى وجهك، فإذا أصبحت بالغ القلق - كصاحبنا اللاعب المدافع فى المباراة السابق الإشارة إليها - فقد تخسر فرصة ذهبية لاستعادة ثقة زوجتك فيك. أما إذا احترمت زوجتك ومنحتها ما يكفيها من الوقت، فستحول القوة الدافعة لصفك. لا تخش من تباطؤ عملية التصالح ما لم تكن على اتصال بزوجتك، فإن الله قادر على تحقيق التصالح.

اعتبر أن فترة الانفصال برنامج تدريبى لك، فاللاعب يقضى ساعات طويلة فى صالة حمل الأثقال حتى يكتسب القوة ويشكل جسمه كما يريد. اعتبر أن

هذا الانفصال قضاء منك للوقت فى غرفة "الانتظار"، واستغل هذا الوقت فى تنمية عضلاتك فى العلاقات من خلال تكوينك لصداقات مع أناس يدعمون نموك الروحى ويتعاملون معك كشخص مسئول. استغل هذا الوقت فى الانتظار بخضوع لإرادة الله وكلك حب له بكل جوارحك وروحك وعقلك - وهذا هو أول وأعظم توجيه، والتوجيه الثانى هو أحب جارك كما تحب نفسك، والالتزام بهذين التوجيهين يضمنان لك التمكن من الحكمة والعلم.

٥. تحديد إطار زمنى لزوجتك لتعود

ومن رايات ضربات الجزاء التى ترفع حتى عنان السماء تلك الناتجة عن تحديد إطار زمنى لزوجتك للتصالح، أو لنقل الناتجة عن محاولة التحكم فى توقيت المباراة، ونحن نقصد بمحاولة التحكم فى استجاباتها تجاهك أن تستخدم جملًا مثل: "لقد أخذت ما يكفى من الوقت، وينبغى أن تكونى وثقت فىَّ الآن. إلى متى سيطول العقاب؟".

أدرك قبطان بحرى خطورة التحكم فى الآخرين فى ليلة مظلمة عندما أدرك أن سفينته على وشك التصادم مع سفينة أخرى، فمع دوى إنذار التصادم فى السفينة وجه القبطان رسالة إلى قائد السفينة المقتربة قال فيها: "غير من مسارك عشر درجات شرقًا".

وأثناء تعلق كل العيون بالسفينة المقتربة، وصلتهم فجأة رسالة تقول: "غير أنت مسارك عشر درجات غربًا".

فصاح القبطان غاضبًا: "*ماذا!* من يظننى ذلك الفتى؟"، ثم أرسل رسالة مغضبًا: "أنا قبطان فى البحرية! غير أنت مسارك!".

فجاء الرد: "أنا بحار من الدرجة الثانية، غير أنت مسارك!".

فاستشاط القبطان غضبًا وأرسل قائلًا: "أنا قائد سفينة حربية ولن أغير مسارى!".

فكان آخر رد: "أنا منارة. حوِّل".

مثلما حاول ذلك القبطان السيطرة على العامل بالمنارة، فإن محاولتك التحكم فى موقف تصالحك مع زوجتك قد تحول زوجتك إلى عقبة كئود فى طريق التصالح وتزيد من مشاعر استيائها منك، وتكون نتيجة ذلك أنها قد تفسر تحكمك فيها على أنه قصور فى الفهم مما يجعلها تطيل الهجر .

ومن الأخطاء الأخرى التى تستحق رفع راية ضربة الجزاء بسبب التحكم محاولاتك استعادة زوجتك باستغلال المبادئ الدينية كأن تقول لها: "الزوجة الصالحة تذعن لزوجها"، أو "أطيعى الله وعودى معى الآن"؛ فهذا سيزيد الشقاق.

لابد أن تفهم أن فهم زوجتك لعملية اتخاذ القرار تختلف عن فهمك لها، وأن الميقات الفطرى لدى البشر يختلف، وأنه لا يمكنك أن تفرض ما تراه وقتًا مناسبًا على أحد؛ فالإسفنج يغطس إلى قاع البحر أبطأ من الحجر، وبعض النساء كالإسفنج يستوعبن الأمور ببطء وبعضهن كالحجر يرتطم بالقاع بسرعة. اصبر عليها حتى تستعد لإعادة دخول الملعب.

ما نوع الإطار الزمنى المتضمن؟

إذا سألت نفسك: "كم تحتاج زوجتى من وقت قبل أن أطلب منها العودة؟" فتذكر مبدأً مهمًا للغاية، وهو أنه كلما ازداد الجرح عمقًا طال وقت شفائه.

يعرف كل متابعى كرة القدم أن الإصابات الحادة تبعد اللاعب عن الملعب فترة أطول من إصابته بشد أو تقلص عضلى، أما الكسور فتضع اللاعب فورًا على قائمة الاحتياطى. وكذلك الحال بالنسبة للإصابات الزوجية، فالجروح والآلام العاطفية تتطلب وقتًا أطول لتشفى. وإذا استعجلت عملية الشفاء، فقد تشعر زوجتك بأنها كاللاعب الذى دُفع للمباراة بقدم مكسورة، أو – الأسوأ – بينما لا يزال على النقالة.

إذا احتاجت زوجتك مزيدًا من الوقت، فإنها بذلك تخبرك بأن جرحها أعمق مما تظن، وربما أنها تحاول أن توضح لك أنك لا تفهم عمق جرحها، أو ألمها، أو إحباطها، وأنها لا تثق فى علاقتكما بما يكفى لتعود إليك وتبدأ من جديد. إذا حدث أن فتحت لك قلبها مرة أخرى واتضح لها أن التغيرات التى قمت بها مؤقتة، وخادعة، وغير صادقة؛ فقد تتحطم آمالها فيك للأبد. وقد لا يستطيع قلبها تحمل المزيد من الإحباطات منك، وقد تكون استنفدت كل ما لديها من طاقة.

الثقة أمر مهم جدًّا للزوجة فى التصالح، وإذا أردت استعادة زوجتك، فلابد لنمو علاقتك بها وازدهارها من توافر شعور بالأمان. لقد أوضحت الأبحاث التى أجريناها أن الزواج المدعوم بأساس من الشعور بالأمان يصمد أكثر من غيره فى وجه عواصف الحياة العاتية التى لابد منها، وأن انعدام الإحساس بالأمان قد يعصف بالزواج ويصيب بناءه بالصدوع والشروخ. ولكن ماذا نعنى بالأمان؟

الأمان - أو الثقة - هو التزام شخص تجاه آخر بالحب والتقدير طوال العمر، وهو الوعد الدائم بأنه أيًّا كانت الصعوبات التى تواجههما فإنهما سيتعاونان على حلها. الأمان هو الالتزام الكامل بالصدق، والانفتاح على تصحيح الأخطاء.[٢] إنك تبنى الثقة فى علاقتك الزوجية كل مرة تقول فيها الحقيقة، وتستمع لزوجتك بدون تأنيب أو تبكيت، وتعانقها برفق. وعلى الجانب الآخر، فإنك تهدم الثقة فى بيتك من خلال *السلوكيات* المناقضة كالكذب (حتى ما يسمى بالكذب الأبيض)، وعدم ملاحظتك لنغمة صوتك أو ارتفاعه أثناء حديثك معها، أو فظاظتك بدلًا من رقتك.

هل أعمدة الأمان التى بنيت عليها جسر المودة مع زوجتك على أساس متين؟ إذا سألت زوجتك - دون ضغط أو تهديد غير لفظى - عن مدى شعورها بالأمان، فبم ستجيبك؟

ما مدى شعورك بالأمان فى حياتك الزوجية على مدرج من ١:١٠؟ هل مستوى شعورك بالأمان كما ينبغى أن يكون؟ هل تتفق زوجتك معك فى ذلك؟

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠

الحد الأدنى للشعور بالأمان الحد الأقصى للشعور بالأمان

أيًّا كانت الظروف المحيطة بالانفصال أو الطلاق، فلا شك أن الثقة الزوجية قد تزعزعت، ويجب أن تُستعاد الثقة قبل استعادة العلاقة. وعلى الرغم من أن استعادة الثقة بالكامل قد تستغرق سنوات، فثمة أشياء يمكنك أن تفعلها لدعم استعادتها، فيمكنك مساعدة زوجتك على التعافى من جراحها، واستعادة ثقتها فيك بمنحها متسعًا من الوقت. إن من يرغبون فى التصالح من الزوجات المنفصلات أكثر بكثير جدًا ممن يتصالحون بالفعل، فإذا كانت زوجتك من هؤلاء، فربما كانت راغبة فى التصالح لكنها ترى ضرورة مقاومة ذلك؛ لأن التصالح يتطلب قدرًا هائلًا من الثقة بينما هى غير مستعدة لذلك - أو الآن على الأقل. ولكن لا تقلق واستعن بالله وسوف يعينك.

٦. *إظهار العاطفة بأساليب جسدية*

على الرغم من أنك قد تكون شديد الدافعية ومخلصًا فى التعبير عن حبك، وعاطفتك، وتقديرك لزوجتك؛ فعليك أن تقاوم الرغبة فى فعل ذلك، وإلا احتسبت ضدك ضربة جزاء. يجب أن تتوخى الحذر عندما تعرض عواطفك بأساليب جسدية، ولا يعنى هذا أن تتحول إلى لوح ثلج، بل يعنى أن تكون أكثر وعيًا بما تريده زوجتك ومتى تريده. إذا كانت زوجتك كمعظم النساء، فإن آخر شىء تريده فى وقت الانفصال هو كل ما يتعلق بالجسد.

وعلى الرغم من أن الحاجات الجنسية للرجل والمرأة فى غاية الأهمية، فإن الفروق شاسعة بين الجنسين هنا؛ فالرجل يشبه - بدرجة من الدرجات

– الميكروويف، فهو مستعد للتواصل الجنسى فى ثوان، فى حين أن المرأة العادية مثل إناء الطهى الكهربائى أحيانًا ما يستغرق الأمر معها ساعات أو حتى أيامًا تُعامل فيها كإنسان له قيمته حتى تتولد لديها رغبة انفعالية فى المشاركة الجنسية الحميمة مع زوجها. وتغيب هذه النقطة عن الكثير من الرجال رغم أن ٨٠ ٪ من احتياجات النساء هو التلامس الجسدى غير الجنسى.

ولا تبدأ العلاقة الزوجية الحميمة فى غرفة النوم، بل فى جميع الأفعال اليومية التى تتضمن الصراحة، والانسجام، والعطف، والتلامس، والحديث الذى يوجد رغبة متزايدة لدى المرأة. إذا بادرت زوجتك بأية تعبيرات، فتجاوب معها بما هو مناسب، ولكن لا تتخذ ذلك مبررًا للتمادى. يمكنك أن تخبرها بعاطفتك تجاهها ورغبتك فى التعبير عن ذلك، لكنك تعرف مدى عمق جرحها؛ لذلك تجد أن أى تعبير جسدى عن العاطفة قد لا يكون ملائمًا أو مريحًا لها. وحتى لو هجرتك زوجتك لأنك متبلد العواطف فلا تندفع لتثبت العكس، وأخبرها بأنك فهمت الرسالة، وأنك تود معاملتها كما تريد، لكنك ستنتظر حتى تُشفى جراحها وأنك لن تمل الانتظار.

٧. *إمطارها بوابل من الهدايا*

يتشابه مع إفراط إظهار العواطف الإفراط فى تقديم الهدايا والورود والبطاقات. قد تكون مثل الزوج الذى يريد تحسين زيجته؛ لذلك ينضم أسبوعيًّا إلى جماعة تدريب على المسئولية والفردية إلى أن يشعر ذات يوم بالذنب لأنه لم يعبر لزوجته عن عاطفته لها فيترك عمله مبكرًا ويشترى لها وردًا، وحلوى، وبطاقة، ثم يقدم الهدايا بكل فخر لزوجته ويقول: "عزيزتى، أحبك جدًّا!".

فتبدأ زوجته فى البكاء فورًا، وتقول: "الأمور لا تسير اليوم على ما يرام"، ثم تواصل وهى تنتحب: "فالولد ساخط، وغسالة الأطباق معطلة، وهأنت الآن تعود متأخرًا!".

إن السلوكيات الإرضائية قد تبدو رشوة فى هذا الوقت، وقد تتساءل زوجتك: "*لماذا الآن؟*"، لكنها تعرف الإجابة؛ فأنت فى مهمة استعادتها، وعازم على التغلب عليها فى هذه الحرب. إذا حدثت المصالحة، فستصبح الهدايا، والزهور، والبطاقات تعبيرًا ملموسًا مقبولاً عن الحب. تنظر السيدات عمومًا إلى الهدايا كتعبير رمزى عن الحب؛ فهى رسالة من المهدى إلى المهدى إليه، وستعرف زوجتك إذا كانت الهدايا تعبيرًا عن الحب أو راجعة لمناورات أنانية، وإذا شعرت بأنها قد تكون رشوة فما من وسيلة مهما كانت من شأنها إقناعها بعكس ذلك. يجب أن تعكس الزهور والهدايا والبطاقات أين أنت من العلاقة لا أين تريد أن تكون.

يختلف الحكم على التكلف من شخص لآخر، لكن القاعدة العامة هى أنه إذا كانت الهدايا متوالية، ومبهرة، فقد تكلفت فيها وزدت عن المعقول، والتقليل من الهدايا هنا أفضل. اكتب لها إذا كنت متلهفًا على التواصل، وأخبرها بما تتعلمه أثناء فترة انفصالكما الحالية.

٨. *التهوين من قدر الألم الذى سببته لها (الخشونة دون داع)*

عندما تهون من شأن معاناة زوجتك والألم الذى سببته لها، فمن المؤكد أنك ستواجه رفع راية ضربة جزاء بسبب الخشونة فى اللعب. قد ترى أن المشاكل التى أدت لانفصالكما ليست سيئة بما يكفى للانفصال أو الطلاق، أو ربما تشعر بأنها لا تقل عنك مسئولية فى هذه الخلافات، وعلى الرغم من أنك قد تكون محقًا بشكل جزئى، إلا أن رؤية زوجتك قد تكون مختلفة. إن فهم الاختلافات بين الرجل والمرأة فى الإحساس بالأشياء وإدراكها مهارة من شأنها أن تحقق لك مكاسب إيجابية فى استعادة زوجتك.

من المؤسف أن أحد المحامين تجاهل مخاطر التهوين من آلام الآخرين، حيث استدعى شريكًا كبيرًا فى مكتب محاماة العاملين معه لاجتماع وقال لهم مبتسمًا: "لدى أخبار سارة وأخبار سيئة، فأيها تريدون سماعها أولاً؟". همهم

الحضور ثم قرروا سماع الأخبار السيئة أولًا، فقال الشريك: "حسنًا، سنستغنى عن خدمات نصفكم؛ لأننا قررنا تخفيض العاملين، وبالنسبة للباقين ستشهد رواتبهم تخفيضًا ملحوظًا".

أذهلت الصدمة المحامين الصغار، وأخيرًا تساءل أحدهم بصوت مرتعش: "وما الأخبار السارة؟".

فأجابهم الرئيس بسعادة: "لقد أصبحت المالك الوحيد للمكتب!".

إن تمركزك حول نفسك أثناء عملية التصالح قد يضاعف المشكلات مع زوجتك. تخيل مشاعر الموظفين وقت إبلاغ رئيسهم لهم بفصلهم بالتزامن مع إبلاغهم بنجاحه هو. ربما قال بعضهم همسًا: "*عظيم، على الأقل سأستريح من العمل مع هذا الجلف*". عندما تركز على آلامك ومشكلاتك مع التهوين من معاناة زوجتك، فإنها قد تكف عن التطلع إلى الاستمرار معك.

ومن الطرق الأخرى لتفهم هذا المبدأ أن تتصور حيوانًا يرعى، فإذا وضع أحدهم حصاة صغيرة على ظهره، فإنها لن تثقل حركته بل ولن يشعر بها من الأساس. ولأن النساء أكثر حساسية من الرجال؛ فتخيل زوجتك كالفراشة. ماذا سيحدث إذا وضعت نفس الحصاة الصغيرة على جناحيها؟ إنها ستهوى فى الحال إلى الأرض، فالمرأة أحدُّ من الرجل إحساسًا بكل شيء، وتهوينك من آلامك يثقل كاهلها. وعندما تحاول مواجهة جراحها بأن تحكى لها عن مدى ألمك، فإنك تثقل كاهلها.

أثناء محاولتك استعادة زوجتك سيساعدك كثيرًا أن تركز على آلامها، واعلم أنها ربما تتألم منذ زمن، ويمكنك الحيلولة دون تصعيد الموقف بالاستماع لشكواها بدلًا من مجادلتها واللجوء للدفاع، فالعاقل هو من يكبح جماح لسانه كما قال الحكماء، وإذا أردت أن تكون عاقلًا، فإننا نحثك على أن تطلب من زوجتك أن تخبرك بكل ما سببته لها من آلام وإحباطات، وكيف من الممكن أن تكون تجاهلتها أو أسأت معاملتها، وكيف شعرت بعدم تقديرك وحبك لها. وهذا

تمرين مهم؛ لأن استجابتها ستمدك بقائمة مرجعية يمكنك أن تعمل عليها حتى تحرز نقاطًا فى مباراة الاستعادة والتصالح.

٩. *عدم احترام خصوصيتها وحدودها (الضربات الركنية)*

فى كرة القدم ثمة عقوبات على انتهاك اللاعبين للحدود، فعندما يصطف اللاعبون على خط واحد فى المنطقة المحايدة، أو يتجاوز اللاعب الرئيسى خط التهديف ليحرز رمية يعاقب الفريق بخسارة الكثير من الأرض، فالحدود تحدد منطقة اللعب وقواعده، وليس لمباراة أو لعبة أن تجرى بغير حدود.

ونفس هذا الوضع يصدق على العلاقات الزوجية، فالحدود فى حياتنا تحدد من نحن، وبمعنى آخر فإن لكل فرد حاجاته، ومتطلباته، وتطلعاته، وأحلامه، واهتماماته، وأفكاره، ومعتقداته، وعاداته، وأساليبه الشخصية.

ولن تستديم أية علاقة دون حدود؛ فإذا كنت تتجاوز، أو تتجاهل، أو تنتقد، أو تقلل من حدود زوجتك، فإنها ستستاء منك، وربما شكت فى حبك لها.

والواقع أننى قد استهنت بحدود زوجتى "نورما" بعد عشر سنين من زواجنا، وكنت فى ذلك الوقت أعمل فى مؤسسة خيرية. وذات يوم كنت أتناقش مع رئيسى فى العمل عن مسألة زوجية جديدة وهى معنى "الطمأنينة الروحية" بالنسبة للزوجة، وكان رأيه أن الطمأنينة الروحية للزوجة هى انقيادها لزوجها دون نقاش أو تساؤل، فقلت له إننى سأطرح هذه الأفكار على زوجتى. فاستحثنى على أن أشجع "نورما" على التخلى عن أغلى ممتلكاتها حتى يمكنها أن تتحلى بطمأنينة روحها. وعلى الرغم من أن الفكرة كانت تبدو لى غريبة، إلا أننى أردت إرضاء رئيسى؛ فعدت للمنزل فى ذلك اليوم وأنا لا أعرف حجم الأذى الذى سأسببه لزوجتى.

بعد خلود الأطفال للنوم، أخبرت "نورما" أن روحها ليست مطمئنة ولا منقادة كما ينبغى لها أن تكون، فقلت فى حذر: ""نورما"، ما أعز ما تملكين؟" كم أود

بعد عشرين عامًا من هذا الموقف لو كانت قالت إنه أنا أعز ما تملك! ولكن لم يكتب أن أكون بذلك الحظ.

أجابت "نورما" متشككة: "أعتقد أنهم أبنائى"، ولمعرفتى أنها قد تتخلى عنى وليس عن الأبناء، فسارعت بالقول: "وبعد الأبناء، ما أعز ما تملكين؟". فكرت "نورما" قليلًا كما لو كانت تعرف إلى أين أوجهها بسؤالى هذا، ثم قالت فى النهاية: "أظن أنه قد يكون خاتم زواجى".

أوضحت لها على مدار الدقائق القليلة التالية أنها يجب أن تتخلى عن أعز ما تملكه لله حتى تطمئن روحها، فتخلت "نورما" عن الخاتم بكل بساطة. ولكنها لم تكن فى حاجة إلى أن تقول أى شىء؛ لأن عينيها كانتا تعبران عن الآلام المبرحة التى تعانى منها. ثم مرت ساعات دون أن نتحدث، وكان من الصعب أن أنام فى تلك الليلة لشعورى بأننى ارتكبت خطأ، وكانت "نورما" تعانى من جرح بالغ بداخلها؛ لأننى لم أدرك أننى قد أغلقت قلبها.

وعلى مدار اليوم التالى ظلت أحداث الليلة الماضية تضايقنى، فتركت العمل مبكرًا وهرعت للمنزل. وعندما رأيت "نورما" أدركت أننى تجاهلت حدودها، فطلبت منها فورًا أن تسامحنى، ووعدتها بأننى سأشترى لها خاتمًا جديدًا جميلًا لإهانتى لها.

وكان أحد أسعد أيام حياتى يوم أن رأيت عينىَّ "نورما" تتألقان فرحًا وأنا أنحنى على ركبتىَّ لأقدم لها خاتمًا جديدًا بعد ذلك الموقف بعدة أعوام. والآن، إن سألها أحد عن أغلى ما لديها - بعد إيمانها وأسرتها - فستقول: "خاتم زواجى!".

عندما تفرض أنت على زوجتك حدودها أو لا تحترم فرديتها - كما فعلت أنا مع "نورما" - فإنك لا تحترمها مما قد يجعلها ترفع لك راية ضربة الجزاء دائمًا لاعتقادها أنك تحاول التحكم فيها. عندما تخترق حدودها، فهذا ليس له إلا اسم واحد، هو إلغاؤك لها.

من أهم أسباب الطلاق - كما يقول خبيرا الزواج د. "سكوت ستانلي"، ود. "هيوارد ماركمان" - حرمان أحد الزوجين للآخر من الخصوصية الشخصية بحاجاتها ومتطلباتها. ويقول الخبيران إن إلغاء الزوجة هو "أسلوب حط أحد الزوجين من شأن أفكار الآخر، أو مشاعره، أو شخصيته سواء بصورة ظاهرة أو مستترة"[٤]، أى أنك تحرم زوجتك من التفرد والخصوصية.

زوجتك ند لك، ويجب أن تعاملها على أنها كذلك، وأنت تخاطر بانتهاك حدودها كلما حاولت التحكم فيها، أو فى عملية المصالحة. إن حديثك معها كما يتحدث الوالد لطفله، أو الثورة والهياج عليها، أو تقييد حريتها يلغى حدودها أو ينتهكها. والأكثر من ذلك أن التجهم، أو العبوس، أو الانسحاب، أو التحدث إليها بلا مبالاة كلها سلوكيات تعرضك لرايات ضربات الجزاء. تذكر أن الحب تحرير وليس تحكمًا. عندما تشعر زوجتك باحترامك لفرديتها وتقديرها، فإن جذوة الحب الأولى ستشتعل لديها من جديد.

فى الخطوة التالية سنناقش عاطفة قوية للغاية لدينا جميعًا، ومع ذلك لا يسيطر عليها إلا القلائل، ومن شأنها أن تجعل حياتنا أكثر مغزى، وعلاقاتنا أكثر إرضاءً، وبمقدورها أيضًا أن تدمر أغلى ما لدينا، ومن الضرورى للغاية أن نفهم هذه العاطفة حتى نعظم الله ونحترم الآخرين. هيا لنكتشف معًا أسرار السيطرة على أقوى الانفعالات الإنسانية.

نداء تحذيرى لمن أهان زوجته

إننا نؤكد بقوة على من تركته زوجته لاعتدائه عليها أن يتراجع لفترة من الزمن، بل إنه بحاجة للسعى لتغيير حياته من خلال اللجوء إلى الله والبحث عن استشارة نفسية وزوجية مناسبة، لكن عليه ألا يلاحق زوجته التى لا ترغب حاليًا (أو قد لا ترغب أبدًا) فى العودة. قد تتعافى بعض تلك الزيجات (خاصة

التى لم تكن الاعتداءات أو السيطرة فيها شديدة، والتى يندم فيها الزوج ويشرع فى التغير حقًّا)، لكننا لا نهدف بأى حال من الأحوال مساعدة المعتدى على خرق حدود زوجته عندما يحتمل أنها تفعل كل ما تستطيع للابتعاد عنه وتأمين نفسها.

الخطوة ....
الثانية ....

فتح القلب المغلق

احذر: أمامك جرف خطيرا

منذ عدة سنوات قرر واعظ أن يبيع حصانه، فرأى الحصان مشترٍ فأعجبته مهارته وسلاسة قياده، وقبل أن يتفقا على السعر قال الواعظ للمشترى: "لابد أن أحذرك: هذا الحصان لا يستجيب إلا للأوامر الروحية، وعندما تريده أن يسير قل "سبحان الله"، وعندما تريده أن يقف قل "المجد لله"".

فقال المشترى: "طوال عمرى أتعامل مع الخيول، لكنى لم أسمع أبدًا بشىء كهذا!"، وامتطى الحصان ثم قال بشك: "سبحان الله"، فهرول الحصان، فكرر الرجل: "سبحان الله"، فعدا الحصان بأقصى سرعة، وفجأة لمح المشترى جرفًا أمامه مباشرة، فصرخ محمومًا: "المجد لله"، فتوقف الحصان قبل حافة الجرف مباشرة، فقال الرجل وهو يمسح العرق عن جبينه: "سبحان الله!".

لم يكن ذلك الوقت وقت قول "سبحان الله!". لعلك تظن – كصاحب الحصان الجديد – أنك تعلمت كيف تمتطى حصان التصالح الزوجى، ومع ذلك فإن غلطة واحدة كفيلة بأن تطيح بك من على الجرف. ولعلك تشعر الآن بثقة أكبر

بذاتك بعد أن بت تعرف أن بمقدورك تجنب الرايات التسع لضربات الجزاء، ومع ذلك فلن تستطيع كسب مباراة التصالح الزوجى ما لم تقم ببعض الهجمات.

محددات الهجوم الأول

عليك عندما تحاول القيام بأول هجمة ناجحة فى حياتك الزوجية أن تتمعن المثل القائل: "من يجيد الزرع يحصد الوفرة"؛ أى أن السلوكيات الإيجابية تغل مكاسب إيجابية،فالنساء يستجبن بفطرتهن للسلوكيات التى من شأنها أن تعزز العلاقة الزوجية. وسنركز فى هذا الكتاب على العديد من "المباريات" التواصلية بما يمكنكما من الاستمتاع المتبادل بعلاقة زوجية مرضية لك ولزوجتك.

ومع ضربة البداية، أول ما عليك فعله هو حمد الله، وشكره على منحه لك فرصة للنمو. إن شكرك لله واجب عليك؛ ذلك أنه يمنحك فرصة، واثنتين، وثلاثًا، وأربعًا للعودة إليه.. اشكره على عونه لك ومساعدته الدائمة لك على تخطى كل ما يواجهك من صعاب، وخاصة تحدى انفصال زوجتك عنك.

وبعد ذلك، اشكر زوجتك.. اشكرها على لفتها لانتباهك من خلال ذلك السلوك الشجاع.. اشكرها على كفها عدم التسامح مع سلوكياتك غير المحبة تجاهها، وعلى وضعها لك على طريق تعلم كيف تصبح زوجًا أفضل، وأبًا أفضل. إن شكرك لزوجتك خطوة كبرى فى طريق تصالحكما الزوجى، فشكرك لها جزء من أحد أقوى أساليب تحريرها من الغضب الذى يكبلها. والأسلوب الذى سنقدمه لك فيما يلى هو أقوى عوامل إقامة التناغم والوفاق الزوجى.

القلب المغلق

على مدار حياتى العملية اتضح التعامل مع الغضب المكبوت فى أجلى صوره فى شىء حدث لحفيدتى عندما كانت فى عامها الأول؛ فذات يوم كانت حفيدتى "تايلور" تلعب مع أبيها "جريج" فى الساحة الخلفية للمنزل فوجدت مجموعة

من الديدان. وسرت الطفلة عندما لمست الديدان فوجدتها تتكوم على هيئة كور صغيرة، فقد كانت تحب كل ما هو مستدير لذلك ظلت تلعب بالديدان، وتصيح: "كرة! كرة!".

توجه "جريج" إلى ابنته، فأذهله أن يرى مجموعة من الديدان حول فمها، وبداخله، وتقول وهى تشير لما تبقى من ديدان على الأرض: "كرة! كرة!".

قام "جريج" بسرعة بتنظيف فمها بإصبعه، وهرع بها لداخل المنزل. ولأن الآباء عادة ما يتلقون اللوم على مثل تلك الأحداث؛ فقد علم أنه فى مشكلة كبرى عندما رأتهما زوجته. ومن المؤسف أن الشىء الوحيد الذى استطاع قوله هو: "رغم كل شىء فقد تناولت الكثير من البروتين!".

إن لهذه القصة صلة بموقفك من رغبة فى استعادة زوجتك مما قد تظن؛ فالديدان تتكون من ثلاثة أجزاء محددة، هى: هيكل خارجى حام، وجسم، وأعضاء، وهو ما يشبه تكوين الإنسان: جسم، وقلب، وروح. الجسمً هو البناء المادى، ويشمل القلب: العقل والإرادة، والانفعالات، أما الروح، فهى الكيان الداخلى الأعمق، وهى – مثل الضمير – المستوى الذى نتواصل مع بعضنا البعض على مستواه.

وفى العائلات القوية المترابطة يرتبط كل فرد بالآخر على هذه المستويات الثلاثة، وتوصل لغة جسمه الصراحة، حيث إن أفراد الأسرة أحرار فى الحديث، والتفكير، والمشاعر – وكل ذلك يعبر عن روح كل منهم. ومع تعدد التواصلات الإيجابية تتعمق العلاقات على هذه المستويات الثلاثة، ومع ذلك فقد يتعرض الشخص أيضًا للإساءة مما يتسبب فى إغلاق روحه.

وتوضح صورة الديدان السابقة ما يحدث عندما تتعرض زوجتك لإساءتك؛ فقبل أن تلعب "تايلور" بالديدان، كانت هذه الديدان واضحة وضعيفة، أما عندما بدأت تلهو بها، فقد تكومت على شكل كرة مغلقة على نفسها. وبالمثل، فإن زوجتك عندما تشعر بالإساءة إليها تغلق روحها، وقلبها، وجسمها.

ماذا يحدث عندما ينغلق قلب زوجتك؟

هناك المئات من الإساءات للزوجة، إلا أننا نرى أن عددًا منها يؤدى لغلق قلب زوجتك أكثر من غيره. إنك تسىء لزوجتك عندما:

- تستخدم معها كلمات قاسية.
- توضح لها أن آراءها لا قيمة لها.
- تمتنع عن أن تعترف لها بخطئك.
- تتعامل معها كشىء مسلم به.
- تتندر، أو تتهكم عليها.
- لا تثق بها.
- تجبرها على فعل شىء لا تحبه.
- تتواقح معها أمام الآخرين.
- تتعامل مع احتياجاتها كما لو كانت عديمة الأهمية.[1]

ومن المحتمل أن تعد زوجتك قائمة بالأشياء التى فعلتها، والتى أدت إلى إغلاق قلبها.

دائمًا ما نتلقى مكالمات هاتفية فى مكتبنا بمدينة برانسون فى ميزورى من رجال من كل أنحاء العالم يائسين لأن زوجاتهم هجرن المنزل، وأسوأ ما فى هذه الحالات هو أن معظم هؤلاء الرجال لا يدركون أن أفعالهم قد أدت بالتدريج إلى إغلاق قلوب زوجاتهم. ولأن هذا يحدث بداخل الزوجة؛ فإن الكثير من الرجال لا يدركون أنهم أساءوا لزوجاتهم، إلى أن يعود الرجل ذات يوم لبيته فيجد أن قلب زوجته قد تكور مثل الديدان. قد لا تكون مدركًا فى كل الأوقات بما تفعله ويؤدى لتراكم الغضب فى حياة زوجتك، ومع ذلك فإن القاعدة الثابتة فى العلاقات هى: كل ما يسبب إحساس أحدهم بالإهانة يغلق قلبه!

إذا كنت تتساءل عن سبب هجران زوجتك لك، أو عن سبب مقاومتها لجهودك للتصالح الزوجى؛ فعادة ما تكون الإجابة: انغلاق القلب. الحقيقة المؤلمة هى أنه كلما ازداد الرجل ضغطًا على قلب زوجته، ازدادت مقاومتها له، وإنه لمن السهل أن تتعرف على القلب المغلق عندما تعرف ما ينبغى أن تبحث عنه. الدلائل الأكثر شيوعًا على انغلاق القلب هى:

- تبنى الزوجة لتوجه مجادل دائمًا.
- تعكس تعبيرات وجهها الغضب أو تجنب زوجها.
- تبدى مقاومة شديدة لمناقشة، أو الاتفاق على أى شىء تقريبًا.
- غالبًا ما تكون يداها باردتين، أو غير متجاوبتين عندما تلمسهما.
- تشعر بأنها تتجنبك.
- تدير ظهرها لك كثيرًا.
- لا تبدى احترامًا لنصائحك لها.
- قد تصبح انتقادية جدًا لك.
- تضعف أو تتلاشى مشاعرها نحوك.
- تترك المنزل، أو تطلب الطلاق!.[٢]

ونحن لا نهدف من مناقشة انغلاق قلب زوجتك أن نجعلك تحس بالذنب، عندما تجد نفسك مع كومة ديدان منغلقة على نفسها وليس مع زوجة منفتحة معك، بل نناقشه لنقول لك إن هناك أملًا. لقد فعلت أنا نفسى عددًا من الأشياء التى أدت لانغلاق قلب زوجتى، ولكن المهم لتحقيق التصالح هو أن تتعلم كيف تعيد فتح قلبها.

واسمح لى هنا أن أوضح لك أنه ليس بمقدورك أن تراجع تلك القائمة لتمحو كل جرح جرحته لزوجتك، أو تحرر زواجك من كل مسبب للغضب بصورة آلية. ولقد استغرق إعادة فتح قلب زوجتى "نورما"، وإعادة تأسيس الوفاق بيننا منى

نصف ساعة فقط. ومع ذلك، فعندما تلجأ الزوجة للخطوة الصعبة المتمثلة فى هجر زوجها، فعادة ما يكون قلبها مغلقًا بإحكام مما يتطلب شهورًا، أو حتى سنوات قبل أن تستطيع أن تعيد فتح قلبها تمامًا، ويُستعاد الوفاق الكامل.

ولكن ليست الفترة الزمنية هى النقطة الأساسية؛ فالأهم هو أن تتخذ قرارك، وتلتزم بفعل كل ما يلزم لتخفيف غضب زوجتك، وأنا أستخدم منذ سنوات التوجهات الأربعة التالية لأضمن خلو بيتى من الغضب بصورة منتظمة:

التوجهات الأربعة التى قد تساعد على فتح القلب المغلق

١. كن رقيقًا وحنونًا مع زوجتك.

وأجمل توضيح لما أقصده بكلمة "رقيقًا" هنا هو شىء حدث لزوجين عجوزين متزوجين منذ خمسين عامًا، حيث كانت الزوجة تحاول تذكير زوجها بكيف يكون رقيقًا، فقالت له: "لقد غيرك الزمن. كنت معتادًا على الجلوس بجانبى".

فقال: "حسنًا، يمكننى تصحيح ذلك"، ثم جلس بجوارها على الأريكة.

فقالت: "أتذكر كم كنت تحب أن تطوقنى بذراعيك؟".

فقال: "وما رأيك بهذا؟"، وهو يعانقها بحنان.

فقالت: "أما ما كان يثيرنى أكثر من كل ما كنت تفعله فهو عضعضتك لشحمة أذنى!".

فهب الشيخ واقفًا، وانطلق خارج الحجرة، فنادته زوجته: "إلى أين؟".

فقال: "لأحضر طاقم أسنانى. سأعود حالًا!".

يقول المثل: "الرد اللين يذهب الغضب"، وقد بدأت مشكلتى أنا نفسى مع "نورما" عندما أصبحت فظًا معها، وانتهكت خصوصياتها. وكما هو الحال مع الزوجين العجوزين، فقد بدأت أحوالى تتبدل للأحسن مع زوجتى عندما بدأت استخدام نغمة صوت أكثر رقة، وأصبح توجهى، وتواصلاتى غير اللفظية، وإيماءاتى، وصوتى توصل لها رسالة مفادها أننى أهتم بها. إن التحلى بالرقة

والحنان أمر فى غاية القوة والحيوية، فأحيانًا ما يكون كل ما يتطلبه فتح قلب مغلق هو الرقة.

إن إظهار الرجل للجانب الرقيق منه لا يقل أهمية عن الإعداد الناجح لإحراز هدف فى الملعب. وقبل أن يتبادر إلى ذهنك هنا أننى أطلب منك أن تكون ملك الرقة، فاعلم أن الرقة لا تعنى أن تتخلى عن العقلانية والمنطق فى العمل وتجلس فى المنزل مع زوجتك لمتابعة الأفلام العاطفية.

بل على العكس، لأن ما أتحدث عنه هنا هو القوة التى تستطيع التحكم فيها. عندما كنت أحاول إعادة فتح قلب زوجتى، كان ينبغى أن أتمعن فى قول الحكيم الذى قال: "الأحمق من يسلم زمامه لغضبه، أما الحكيم فهو من يسيطر على نفسه".

وبدلًا من أن أهاجم زوجتى على توجهها الدفاعى معى، كان ينبغى أن أتحلى بالقوة، وذلك بسيطرتى على ما يصدر منى من أفعال وأقوال. وعند يتمكن الزوج من تلك القوة المتمثلة فى التحكم فى نفسه، فإنه لا يجد صعوبة فى منح زوجته الرقة اللازمة لإعادة فتح قلبها المغلق. وبمعنى آخر، ينبغى على الرجل تقديم العاطفة، والطيبة، والفهم، والعاطفة القوية، وهى العواطف الرقيقة التى تنساب بسهولة عندما يستشعر الزوج غضب زوجته. عندما تدرك تمامًا ما تشعر به زوجتك، والوقت الذى أسأت فيه إليها – وتشعر بتأنيب الضمير على ذلك – فإنك تتحلى بالرقة.

ويعانى الكثيرون من الرجال صعوبة فى التحلى بالرقة نتيجة لسوء فهم شائع، حيث إن التصور السائد منذ أجيال أن الرجل عندما يظهر ضعفه (مخاوفه، أو مسببات قلقه، أو انزعاجه، أو أوجه قصوره)، فإن زوجته تشعر بالرعب، وتشعر بأنها لا تستطيع الاعتماد عليه. ومنطق الرجال فى هذا هو: "إذا أظهرت أى ضعف، فلن ترانى الرجل القوى الذى تحتاج إليه، أو ستستغلنى لمعرفتها ذلك".

والمؤسف أن هذا التصور الخاطئ يصاحبه مصيبة محاولة الظهور دائمًا بمظهر الرجل الكفء فى غاية الكفاءة دائمًا، وفى كل المواقف.

ومن المثير للسخرية أن الرغبة الحقيقية للمرأة هى عكس ذلك التصور الخاطئ، فعندما يبوح الرجل بمشاعره لزوجته تشعر بقرب منه لم يسبق لها أن شعرت به (حتى إن اعترف لها بأنه لا يعرف كيف يتصرف فى موقف معين، أو أنه يشعر بالقلق من شىء على وشك الحدوث، أو أنه يشعر بالإحباط وعدم استطاعته المواصلة). فى مثل تلك الأوقات تشعر الزوجة بالتوحد مع زوجها، وبدرجة أكبر من القرب منه. إن النساء تفسر ذلك الاعتراف الصادق على أنه قوة، وليس ضعفًا.

إن أقصى درجات رجولة الزوج فى نظر زوجته هى الدرجة التى يصل إليها باعترافه لها بمشاعره الداخلية العميقة. هل تذكر - مثلًا - البرنامج المؤثر الذى استضافت فيه "باربارا والترز" منذ عدة سنوات الجنرال "نورمان شوارسكوف"؟ إن الرجل بطل قومى، ونموذج قدوة، ورجل قدوة لكل الرجال - إن كان هناك رجل هكذا. ومع ذلك، فإن المبهر فى ذلك الرجل هو توازن الجانب القوى مع الجانب الرقيق لديه، حيث لم يخجل ذلك الجنرال المحبوب من أن يتحدث عن مجموعة لعبه ودماه فى طفولته، ولم يعتذر عن ذرفه الدموع أثناء حديثه فى البرنامج. هل بدا ضعيفًا على شاشات التليفزيون القومى؟ ولا بحال من الأحوال، بل قد أثار إعجاب آلاف النساء بذلك.

والأخبار الجيدة هنا هى أن بمقدورك أن تتغير، وبدلًا من أن تغلق قلب زوجتك بتعنيفها، أو فظاظتك معها، أو قلة صبرك، أو أنانيتك معها، يمكنك اكتساب الكثير لديها - مثلما يكسب نجوم كرة القدم أرضًا فى الملعب - فى كل مرة تظهر رقتك. ربما تشعر بالرقة تجاه زوجتك حاليًا، ومع ذلك لا تظهر لك أى اهتمام، ومع ذلك بتذكر قول القائل: "لا تقلع عن فعل الخير؛ لأنك ستجنى حصاده فى الوقت المناسب ما لم تقلع عن فعله".

تذكر: لم يضع حب زوجتك لك بين عشية وضحاها؛ ولن تستطيع أنت استرجاعه فى يوم واحد.

٢. افهم كل ما تستطيع فهمه عما عانت منه زوجتك

كنت سأشعر بالجرح والغضب، لو كانت زوجتى قد طلبت منى أن أتخلص من شىء لدى أحبه لمجرد أن رئيسها فى العمل يرى أن من الصواب فعل ذلك. ولقد أوضحت لها من خلال كلماتى أننى أفهم ما قد تشعر به، كنت أردد دائمًا أنه أمر صعب للغاية ألا أرد على ما تقوله بأسلوب دفاعى. القاعدة الذهبية أثناء أوقات الاستماع لما يقال ومحاولة فهمه هى: لا تصدر رد فعل على ما يقال.

الاستماع من أهم المباريات فى العلاقات، فإذا استمع رجل حقًّا لامرأة، فإنه يحرز نقاطًا كبرى فى علاقته بها. إن استماع الرجل للمرأة يوصل لها رسالة أنه يعتقد أن لديها شيئًا مهمًا لتقوله؛ وبالتالى تشعر بقيمتها. إن الاستماع يوضح أنك تحترم زميلك فى الفريق؛ لذلك زد من رغبتك فى الاستماع إلى زوجتك عن رغبتك فى استماعها هى إليك. استمع لتفهم لا لتستجيب وتصدر رد فعل. استمع لها بقلبك – اسمع آلامها واستشعر احتياجاتها.

عندما تستمع لزوجتك حقًّا، فسترى ذلك بوضوح. ثق فى أن زوجتك تعرف فعلًا أن كنت تستمع لها حقًّا أم تتظاهر بذلك. ويمكنك أن تظهر لها أنك تستمع إليها فعلًا من خلال لغة جسمك، واستجاباتك غير اللفظية كاستخدام تعبيرات وجهك، والتواصل البصرى، بل ويمكنك تقديم دلائل توضح أنك توليها انتباهك فعلًا. وإليك خصائص المستمع الجيد:

- منتبه، فلا يتلفت بعينيه أو يفعل شيئًا آخر أثناء استماعه لمحدثه.
- لا يتعجل محدثه.
- يركز على المتحدث.
- لا يقاطع محدثه.

- يتواصل مع محدثه بصريًّا.
- لا يقدم استجابات تجر إلى المجادلة.

عندما تستمع فعلًا لزوجتك، فإنك تركز كل انتباهك عليها مما يجعلها تشعر بأنها أهم شخص فى العالم. إن الاستماع لا يتطلب محاولات لحل المشكلات، فكل ما تريده زوجتك هو أن تفهم وجهة نظرها، وألا ترى بأسًا بالنسبة لك فى أن تكون منزعجة، أو منفعلة.

والاستماع الجيد يتطلب وقتًا؛ لذلك فقلائل هم من يمارسونه، وأقل منهم من يجيدونه. اعلم أن: إذا لم تشعر زوجتك بأنك تسمعها، فلن تمنحك الكثير من التواصل؛ لأنه بقدر شعورها باستماعك إليها تكون فرص تواصلها معك؛ فمن ذا الذى يريد أن يتحدث مع شخص لا يسمعه؟ وبمناسبة ذلك، فمن ذا الذى يريد أن يعيش مع شخص لا يستمع له؟ لذلك، فإننا نحضك - أثناء محاولتك فهم ما تشعر به زوجتك أو تفكر فيه - على أن تستخدم أسلوب تواصل فعال من شأنه أن يجعلك تستمع فورًا لزوجتك وتفهمها تمامًا.

استخدام استماع العاملين بمطاعم الوجبات السريعة كأداة لدرجة أكبر من الفهم.

تصور نفسك فى محل وجبات سريعة يقدم لك طلبك، وأنت فى سيارتك، وأنك اتصلت بالجهاز لتطلب وجبتك بعد أن طالعت قائمة الطعام واخترت الأصناف التى تريدها. ويجيئك صوت العامل على الجهاز: "ما هو طلبك؟".

فتقول له بثقة: "أريد برجر الجبن، وبطاطس مقلية، وزجاجة مياه غازية كبيرة".

ثم تسود لحظة صمت، ثم يقول صوت العامل: "تريد برجر، وبطاطس مقلية، وزجاجة مياه غازية خالية السعرات الحرارية كبيرة؟".

فتصرخ فى الجهاز: "بل أريد برجر *الجبن*، وبطاطس مقلية، وزجاجة *مياه غازية* كبيرة".

فيقول صوت العمل معتذرًا: "آسف يا سيدى، تريد برجر الجبن، وبطاطس مقلية، وزجاجة *مياه غازية* كبيرة، هل تريد شيئًا آخر؟".

فتقول بإصرار: "كلا، هذا يكفى".

فيقول الصوت: "ثلاثة دولارات، وخمسة سنتات، افتح النافذة الثانية من فضلك لتأخذ وجبتك. طاب يومك!".

هذا المثال للتواصل اللفظى له هدفان، أولهما: أنك ساعدت العامل بالمطعم على أن يفهم بدقة ووضوح ما تريده. إنك لن تدفع نقودك قبل أن تعلم أنك فُهمت وتحصل على الطلبات التى تريدها. وثانيهما: إن العاملين بالمطعم يشعرون بالرضا عندما يسمعون ما قلته بالضبط، ويُدفع لهم مقابل ذلك. وهذا مثال جيد على معنى التواصل الذى ينبغى أن يسود الزواج.

وإذا كان ثمة موضوع لمناقشته مع زوجتك، فإن أحدكما سيكون بمثابة الزبون الجالس فى سيارته، ويكون الآخر بمثابة عامل المطعم، وعلى الزبون فى البداية أن يشرح ما يشعر به أو يحتاج إليه. ومثال ذلك أن يقول: "أشعر بأنك لا تحترمنى عندما تريدنى أن أصلح شيئًا فى المنزل بمجرد وصولى من العمل". احرص على استخدام تعبير "أشعر بـ..." وليس تعبيرات: "أنت.." كأن تقول: "أنت تجعلنى أشعر بـ...".؛ لأن هذه الجملة بمثابة بطاقة صفراء فى مباراة الزواج.

وبعد ذلك يكرر العامل بالمطعم ما سمعه منك: "هل قلت إنك لا تحب أن تصلح الأشياء فى المنزل؟". عندما تكرر زوجتك ما ظنت أنك قلته، فستتاح لك فرصة تصحيح أى خطأ فى تفسيرها لما قلته.

فيمكنك عندئذ أن توضح قائلًا: "لم أقل إننى لا أحب إصلاح الأشياء بالمنزل، بل قلت إننى أشعر بأنك لا تحترميننى عندما تطلبين منى بمجرد وصولى من العمل أن أصلح شيئًا؛ فأنا أحب قضاء بعض الوقت أروح فيه عن نفسى مع الأبناء أولًا، وبعد تناول الغداء سيسعدنى أن أصلح لك ما تريديننى أن أصلحه"، ثم تكرر زوجتك ما قلته فى المرة الثانية حتى تعرف أنها فهمت مشاعرك واحتياجاتك.

وعندما تنتهى مما تقوله وتفهم زوجتك يأتى دورها فى الحديث. لابد أن تتبادلا المواقع، حيث تأخذ زوجتك موقع الزبون وتأخذ أنت موقع عامل المطعم، حيث تطلب طلبها بشرح مشاعرها واحتياجاتها، ومهمتك هنا أنت أيضًا أن تكرر ما سمعته منها.

ومن أمثلة ذلك أن تقول زوجتك: "عزيزى، أشعر بالإحباط؛ فقد طلبت منك هذا بمجرد وصولك للبيت؛لأنك تعود للبيت مشغولًا جدًّا حتى أنك لا تفعل شيئًا أحتاج منك أن تفعله".

فتردد أنت: "إذن، فأنت تقولين إنك إن لم تطلبى منى هذا فور وصولى، فسأتجاهله".

فتقول زوجتك: "أجل، بالضبط. إننى أشعر بأننى إن لم أطلب منك ذلك فورًا فستتجاهلنى".

ورغم أن هذا مجرد مثال، إلا أن لك أن تقدر حجم سعادة تلك الزوجة لفهم زوجها لها. إنه أسلوب رائع للتحرر من الغضب والإحباط. ربما كانت هذه الزوجة منزعجة جدًّا من زوجها؛ لتجاهله الدائم لطلباتها، أو ربما كانت تشعر بأنها على مؤخرة قائمة أولوياته. أما وإنها استخدمت أسلوب الحديث فى مطاعم الوجبات السريعة، فقد شعرت بأن زوجها يفهم مشاعرها، ويعرف احتياجاتها.

وينبغى أن تستخدما مع بعضكما الجمل القصيرة حتى تستطيعا تكرار نفس ما قاله أحدكما للآخر. وعندما يفهم أحدكما الآخر تمامًا، يمكنك أن تبدأ عملية الحل؛ فغالبًا ما تظهر الحلول عندما يفهم كلا الزوجين مشاعر الآخر واحتياجاته.

اعتبر أن انفصال زوجتك الحالى عنك فرصة لك لتتحسن فى الاستماع، والتواصل. وتعلُّم الاستماع الجيد ليس بالقراءة فى الموضوع، بل بالاستماع الفعال.. الاستماع لأسلوب العاملين بمطاعم الوجبات السريعة. ويؤكد الحكماء

على أهمية هذا الاستماع، فيقول أحدهم: "إن من يبغى الفهم يتحسن.. استمع للنصح، وابحث عن التوجيه حتى تصل للحكمة فى النهاية".

والأسلوب السابق أداة تواصل فعالة، وناجحة سواء مع الأطفال، أو المراهقين، أو زملاء العمل، أو الأصدقاء. ونحن نحثك على التطور فى هذه الناحية؛ فمزاياها هائلة.

٣. اعترف بأن زوجتك تجرح مشاعرك ثم اعترف بخطئك بحقها واطلب سماحها.

ربما يكون حالك مع زوجتك كحال غزال مع أسد فى حديقة حيوان صغيرة، حيث لا يملك زائر الحديقة أن يسأل نفسه: "لا يُعقل.. أسد وغزال فى قفص واحد. أنى لهما أن يتوافقا؟".

فيقول حارس الحديقة: "يتوافقان تمامًا فى العادة، ولكن أحيانًا ما يثور بينهما خلاف، وعندئذٍ نضطر لجلب غزال جديد".

فى كل مرة يثور خلاف بينك وبين زوجتك، تظنك ستنقض عليها كأسد هائج، وربما تُجرح أو "يُقتل" قلبها كأحد تلك الغزلان فى الحديقة الصغيرة. أو ربما شعرت بأنك ستستبدل بها غيرها، بدلًا من أن تعالج جراحها الناتجة عن إساءاتك، وأنت كزوج قد تجد صعوبة بالغة فى قول: "لقد أخطأت بحقك"، لكننى اكتشفت من خلال زواجى أن هاتين الكلمتين عادة ما تصنعان المعجزات. إن اعترافك بالخطأ (عندما يكون من الواضح تمامًا أنك مخطئ) أشبه بعلاجك لجراح زوجتك.. إنه أشبه بتفريغ "وعاء الغضب" لديها حتى يفرغ ذلك الانفعال الضار؛ فعندما تسمعك زوجتك تعترف بخطئك، يتبدد الغضب من حياتها.

أحيانًا ما تكون محقًا، ولكن توجهك لا يكون كذلك، أو ربما كانت طريقة فعلك لشىء ما طريقة مسيئة. إذا كان توجهك فظًا أو غاضبًا حتى لو كنت تعانى من زوجتك من مشكلات؛ فإنك مخطئ؛ لأن "غضب الرجل (أو المرأة) لا يؤدى به إلى الحياة الصالحة". وعدم اعترافك بخطئك قد يخلق صدعًا عميقًا فى

علاقتك بزوجتك، قد لا يُرأب بسرعة – بل وقد لا يُرأب أبدًا.

طلب السماح. عندما تعترف بخطئك تواصل كرة التصالح السير على أرض ملعب الزوجية، وبعد ذلك عليك أن تطلب السماح من اللاعبين المهمين فى ملعب حياتك.

وأول خطوة فى طلب السماح أن تطلبه من الله، فالله غفور رحيم، وبعد ذلك تطلبه من زوجتك.

اطلب السماح من زوجتك، وفكر فى كل الطرق التى أسأت إليها بها سواء عاطفيًّا، أو بدنيًّا، واسألها إن كانت على استعداد حقيقى لمسامحتك بشأن (*واذكر لها إساءة محددة من جانبك لها*).

وإذا سامحتك، فاشكرها على ذلك، ومع ذلك فلا تعتبر أن مسامحتها لك تعنى استعدادها للتصالح، فربما ظنت أن طلبك السماح نوع من المناورة لاستعادتها. أما إذا قالت إنها ليست مستعدة بعد لمسامحتك، فامنحها ما يكفيها من وقت، وقل لها إنك تتفهم تمامًا ترددها فى مسامحتك، وأنه من الواضح أنك سببت لها آلامًا أكبر مما كنت تظن؛ فربما كانت تحجب عنك السماح لعدم اقتناعها بفهمك الكامل لما ارتكبته بحقها من خطأ فى الماضى.

لم تسمع بعض النساء أبدًا اعتراف أزواجهن بأنهم مخطئون؛ لذلك فإن اعترافك بخطئك (أو أخطائك)، وإبداءك الحزن على ما اقترفته بحق زوجتك يسهم فى عملية التعافى. إنه أشبه باستحواذك على الكرة لمسافة أربعين ياردة فى ملعب كرة القدم الأمريكية لتحرز مجموعة جديدة من الأهداف. إن طلبك السماح من زوجتك يبدأ عملية فتح قلبها المغلق مما يمكنك من التقدم بالكرة باتجاه منطقة التصويب أو التصالح الزوجى.

وقد تطلب من زوجتك السماح، ولا تحصل على استجابة منها، وهنا نحثك – قبل أن تكف عن طلب السماح – على أن تبدأ العملية من جديد. ابدأ بتوجه محب رقيق محاولاً الحصول على السماح من جديد، ولا تركز فقط على كلمات

زوجتك، فقد تقول فى ضيقها أشياء تجرحك انتقامًا من جرحك العميق لها، فقد تقول مثلًا: "إنك لا تستحق السماح. لا أعرف كيف تحملتك كل ذلك الزمان!".

أحيانًا ما شعرت أن ما تقوله لى زوجتى غير عادل، وربما أنها كانت قد أساءت تفسير دوافعى، أو تشككت فى نزاهتى أثناء قولها ذلك، وعندما تطلب من زوجتك السماح، فليس هذا بالوقت المناسب لتحديد المشكلة وأسبابها بدقة، فينبغى أن يقتصر تركيزك على امتصاص غضبها لا زيادته.

هل تذكر "جاك" الذى جعلت خيانته الزوجية زوجته تطرده من المنزل؟ لقد تعلم "جاك" بسرعة تطبيق المبادئ الواردة بهذا الكتاب؛ فبدأ باستغفار الله، فوجد الغفران الذى وعد الله به المستغفرين، حيث تطهر من ذنوبه، وتقرب من ربه. وبعد ذلك كان بحاجة لاستعادة علاقته بزوجته، وأبنائه، وأسرته، وأصدقائه. لقد كان بحاجة للقدرة على أن يطلب منهم السماح؛ لأن طلبك السماح ممن أسأت إليهم يداوى الجراح التى سببتها لهم.

ومن السلوكيات المحورية فى محاولة "جاك" للتصالح طلبه من زوجته أن تسامحه على خيانته لها، فطلب منها فى انكسار وتواضع أن تمنحه منحة العفو التى لا تقدر بثمن، حيث جثا على ركبتيه أمامها، وطلب منها أن تتزوجه كشخص غير الذى عرفته. لقد جدد عهده مع الله ومعها، ثم أعاد خاتم الزوجية إلى إصبع زوجته المستجيبة، وبدأت عملية التعافى.

اطلب السماح من أبنائك؛ لأنه عندما يتعرض لاعب واحد فى الفريق لعقوبة يتأثر الفريق بالكامل، والأمر بالمثل فى الزواج. لقد عانى أبناؤك من الحزن بسبب أفعالك؛ لذلك فإن طلبك سماحهم رمية هادفة فى المرمى. وإذا كان أبناؤك كبارًا بما يكفى ليفهموا (وإنهم أكبر بالفعل مما تظنهم)، فتحدث مع كل منهم على حدة، واطلب منه أن يسامحك على عدم حبك لوالدته كما تستحق منك أن تحبها، وعلى أنك لم تكن له الأب الذى يحتاج منك أن تكونه.

أوضح لأبنائك بلغة تناسب أعمارهم سبب انفصال العائلة الحالى، وأوضح

لهم أن الانفصال أو الطلاق هو مشكلتكما أنت ووالدتهما كراشدين، وألا يشعروا بالذنب نتيجة لذلك فليست هذه مسئوليتهم.وأوضح لهم أنه من المهم لك ولوالدتهم قضاء ذلك الوقت منفصلين عن بعضكما، وحررهم من أى ذنب قد يشعرون به نتيجة انفصالكما، وأكد لهم أن هذا ليس خطأهم، وادعم حبك لهم.

وحتى إذا كان أبناؤك كبارًا، فإن هذا لا يحصنهم من الآثار المرعبة للانفصال أو الطلاق، حيث إن هذه الحادثة تحطم قلوب الأبناء حتى الراشدين منهم. أظهر لهم تقديرك واحترامك، وأوضح لهم حزنك على وضعك الحالى. إنهم ليسوا بحاجة لإغراقك لهم بالعطف، ومع ذلك فلا ينبغى أن تتجاهلهم.

اطلب السماح من أصهارك. إن طلبك السماح من أصهارك خطوة فى غاية الفاعلية؛ لأن الآثار التراكمية للانفصال أو الطلاق تصيب الكثيرين؛ وبالتالى فإن طلبك السماح من أقارب زوجتك مفيد جدًّا. لقد وجد "جاك" هذه الخطوة الصعبة تدفعه قدمًا فى عملية مداواة جرح مشاعر زوجته؛ ومداواة زواجه فى نهاية المطاف، فطلب من عائلة زوجته أن يسامحوه.

إن الانفصال أو الطلاق يجرح العائلة بالكامل القريب منهم والبعيد، حيث يخسر الأجداد أحفادهم، وأبناء الأعمام والأخوال، وأبناء الأخ والأخت بعضهم البعض. وليس التأثر بدرجة واحدة، ومع ذلك فقد يشعر كل منهم بعدم الراحة. أوضح لأقاربك أنك تدرك أن انفصالك عن زوجتك يؤثر على العائلة بالكامل، وأنك تعمل على إجراء التغييرات المطلوبة لديك، وأوضح لهم أنك تعرف أنهم قد لا يثقون بما تقوله حتى تلك اللحظة، ومع ذلك فإن الوقت كفيل بإثبات صدقك فيما تقول. ونحن ننصحك بالحذر أثناء فعل ذلك، فقد تعلم زوجتك بذلك، فتظنه مناورة ماهرة منك لتحشد أقاربها ضدها؛ وبذلك قد تلوح لك براية ضربة جزاء[٤]. أما إذا كانت سلوكياتك توافق أفعالك، فستبرهن الحقيقة على نفسها – مع الوقت.

والتوجه الصادق أمر لا غنى عنه لطلب السماح؛ لأنك إن كنت تفعل كل ذلك لتحسين صورتك، فاعلم أن الجميع سيدركون ذلك عادة مما يفيدك بالكثير. أما إن اعترفت نادمًا بأخطائك، وطلبت السماح، فإنك تتحلى بالتواضع الذى قد يكون أفضل طريقة لتحرير زوجتك من غضبها تجاهك، وفتح قلبها المغلق فى وجهك. التواضع يحسن موقفك تحسينًا هائلًا. وتذكر أن الله يبغض المتكبرين، وأن استعادة زواجك لا يحدث إلا بمنة من الله وفضل.

٤. أظهر ندمًا حقيقيًا

تظل جهود التصالح تؤتى ثمارها من خلال إظهار الندم الحقيقى كخطوة مهمة جدًا. وكلمة *ندم* تعنى تغيير كل ما كنت فيه لنقيضه، وتغيير مقداره مائة وثمانين درجة. يصف "بيتر كريفت" – أستاذ الفلسفة بجامعة بوسطن الندم بأنه ثلاثى الأوجه فيقول:

> "إنه أمر يستلزم القلب، والعقل، والسلوك. وهو يخص القلب؛ لأن القلب هو قائد الروح، ويخص العقل؛ لأننا "لابد أن نعترف بكل أفكارنا الخفية لله"، ويخص السلوك؛ لأن "الإيمان بلا فعل يدل عليه مجرد كلام". والإرادة هى قبطان المركب، والعقل هو الملاح، والأيدى والأقدام هى المحركات، وكل ما تحتاجه المركب للإبحار (الندم)".[٥]

وعندما تشعر بالندم الحقيقى، سيعود زواجك لحالته الصحيحة. تحكى قصة قديمة عن جابى ضرائب ظالم ندم على خداعه الناس، فما كان منه إلا أن أظهر ذلك الندم من خلال سلوك فعلى هو إعادة أربعة أضعاف ما جباه من أموال بالباطل لكل من غش؛ لذلك فعندما قال لمن ظلمهم: "آسف...آسف... آسف" لم يشك أحد فى صدق ندمه.

إن قولك إنك آسف، وإنك ملتزم بتقديم عائلتك على ما سواها شىء،

وإقامتك الدليل على هذا الكلام شيء آخر تمامًا. ولقد أقام "جاك" الدليل الملموس على ندمه بقيامه بالعديد من التغيرات الواضحة فى سلوكه، حيث ألزم نفسه بالصراحة الكاملة مع زوجته فى كل ما يفعله ولا يفعله، ولم يعد يقدم لها أنصاف الحقائق، ولا بعض المعلومات دون بعض، ولا يعاملها بأسلوب الصمت. لقد كف عن القول لها – سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة – إن سلوكياته ليست من شأنها.

وكانت نتيجة ذلك أن شعرت زوجته بقيمتها، وبالأمان، وبحبه لها. وهما الآن يطلعان بعضهما على كل شيء – من الحقائق للمشاعر – ويجدان أن فعلهما هذا يجعل حياتهما الزوجية مثيرة وليست جامدة. وثمة نتيجة أخرى للتحول بمعدل مائة وثمانين درجة، وهو أن كل زوج يكتسب فهمًا أعمق لزوجه.

ناقشنا حتى الآن الخطوتين الأوليين لاستعادتك لزوجتك، وهما: (١) فهم مدى تأثير رايات ضربات الجزاء على تدمير جهودك للتصالح، و (٢) فتح قلب زوجتك المغلق فى وجهك. والآن ننتقل إلى الخطوة الثالثة، وهى أهم مبادئ بناء العلاقات الوطيدة المتينة.

الخطوة ....
الثالثة ....

احترم زوجتك وأبناءك

الاحترام هو حجر الزاوية لاستعادة وتأسيس جميع العلاقات سواءً مع الزوجة، أو الأبناء، أو الأصدقاء، أو رئيس العمل، أو الزملاء. عندما تحترم شخصًا، فإنك بهذا توليه قيمة كبيرة. والاحترام قرار نتخذه أيًّا كانت مشاعرنا تجاه من نقرر أن نحترمه. إن قرارنا بإضفاء قيمة كبيرة على زوجاتنا أو غيرهن ممن نحبهم يغير مشاعرهم تجاهنا فورًا. إننا نعبر عن احترامنا للآخرين من خلال طريقة حديثنا معهم ومعاملتهم. أيها الأزواج: راعوا شعور زوجاتكم، وعاملوهن باحترام، وأرفقوا بهن؛ لأنهن أحد الجوانب المضيئة فى الحياة.

لعلك تتساءل: *وكيف لاحترام زوجتى أن يساعدنى على استعادتها؟* كتبت "باتريشيا ماكجير" قصة بعنوان Johnny Lingo's Eight-Cow Wife تبين ثمرة معاملتك للناس على أنهم كنز قيم، خلاصتها:

"كان يعيش شاب يسمى "جونى لينجو" على جزيرة تسمى نوراباندى على مقربة من جزيرة كينيواتا فى المحيط الهادى. وكان "جونى" واحدًا من أغنى، وأقوى، وأذكى رجال الجزيرة، لكن أهل الجزيرة تعجبوا من صفقة عقدها مع أحد سكان جزيرة كينيواتا؛ فقد دفع مهرًا باهظًا تمثل فى تسع بقرات لزوجة من

جزيرة كينيواتا، ولم تكن جميلة بكل المعايير، أو كما قال أحد سكان الجزيرة: "سنكون مبالغين إذا وصفناها بأنها مقبولة؛ فهى عجفاء تمشى بكتفيها محنيتين مطأطئة الرأس، وتفزع لرؤية خيالها".

وكانت الحقيقة المدهشة فى تلك الأيام أن بقرتين، أو ثلاثًا كانت تكفى كمهر لزوجة متوسطة الجمال، وأربع أو خمس بقرات مهر لزوجة رائعة الجمال؛ فلماذا أمهر "جونى" بتسع؟ ظن الجميع أن "سام كارو" – والد العروس "سارييتا" – قد لعب بعقل "جونى" مما جعلهم يضحكون عند مناقشة الموضوع.

وفى النهاية التقت راوية القصة بنفسها بـ "جونى"، وسألته عن مهره لـ "سارييتا"، وظنته فعل ذلك بدافع التفاخر والشهرة، لكنها غيرت رأيها بعد أن رأت "سارييتا" التى قالت عنها: "إنها أجمل امرأة رأيتها فى حياتى، فارتفاع كتفيها، وانثناء ذقنها، وتلألؤ عينيها كل ذلك يمنحها كبرياء لا ينازعها فيه أحد". لم تكن "سارييتا" – إذن – تلك الفتاة العادية التى توقعتها، وبقى على "جونى لينجو" توضيح المسألة. تقول الراوية:

سألنى "جونى": "هل فكرت من قبل فى معنى أن تعرف امرأة أن زوجها أمهرها بأبخس مهر؟ وعندما تجلس فيما بعد مع مثيلاتها ويتفاخرن بمهورهن؛ فتقول إحداهن مهرى أربع بقرات، وتقول أخرى مهرى ست. كيف ستكون مشاعر المرأة التى أمهرت بواحدة أو اثنتين؟ لا يمكن أن يحدث ذلك لمحبوبتى "سارييتا".

فقلت: "إذن، فعلت ذلك لإسعاد زوجتك؟".

فقال: "نعم. أردت إسعادها، لكننى أردت ما هو أكثر من ذلك. هناك أشياء كثيرة تغير المرأة.. أشياء خارجية وأخرى داخلية، ولكن أهم تلك الأشياء هو نظرتها لنفسها. فى كينيواتا كانت "سارييتا" تعتقد أنها لا تساوى شيئًا، لكنها الآن تعرف أنها أغلى امرأة على كل الجزر".

فقلت: "إذن، فقد كنت تريد أن...".

فقاطعنى: "كنت أريد أن أتزوج "سارييتا"، فقد أحببتها هى وليس امرأة سواها".

فقلت وأنا أوشك أن أفهم: "ولكن ...".

فأنهى "جونى" الحديث بأدب قائلًا: "ولكننى كنت أريد زوجة بمهر ثمانى بقرات".

ولأن "جونى" رأى أن "سارييتا" تستحق ثمانى بقرات؛ فقد بدأت تشعر وتقدم نفسها كامرأة تستحق مهرًا بثمانى بقرات. وقبل أن يدخل "جونى" حياتها، كانت "سارييتا" فتاة جزيرية بسيطة وخجولة، لكنه بعد أن أسبغ عليها قيمة كبيرة تحولت إلى واثقة من نفسها وجذابة وتعرف أنها تستحق أكثر من أية امرأة أخرى.

قد تشعر زوجتك الآن كما لم تشعر من قبل بأنها مثل "سارييتا" قبل أن تقابل "جونى"، ونتيجة لكل الأحداث السلبية التى أدت إلى هجرانها لك؛ فربما تشعر بأنها امرأة بمهر بقرة واحدة. ومع ذلك، فبمقدورك خلال وقت الانفصال هذا منحها ما حصلت عليه "سارييتا": تقديرًا هائلًا لذاتها تراه من خلال عينى زوجها الذى يراها كنزًا لا يقدر بثمن. كافح لتجعل زوجتك تدرك أنها أغلى ما لديك بتطبيقك الخطوات التى يتناولها هذا الكتاب. عندما تبدأ فى رؤيتها على أغلى من كل شىء – مثلما كان "جونى" يرى "سارييتا" – فستبدأ هى فى الشعور بنفسها والتعامل مع غيرها كامرأة البقرات الثمانى. الأمر واضح وسهل، ويحرز هدفًا رائعًا. عندما يحدث هذا، فستتجاوب معك زوجتك تجاوبًا لا حدود له.

واحترام الزوجة يكون بمعاملة زوجها لها كأهم إنسان فى حياته، فهى اللاعب المتميز فى فريقه الذى يستحق تشجيعه. واللاعب المتميز بالنسبة لى هو زوجتى "نورما" التى تزين صورتها مكتبى كأنها بطل رياضى على المستوى القومى.

ويمكنك أن تظهر احترامك لزوجتك بأن توضح لها أنها لا تقل عنك قدرة فى توجيه اللعبات فى المباراة الزوجية؛ بمعنى تشجيعها على أن يكون لها رأى

فى إدارة الفريق الزوجى، والاستماع لوجهة نظرها، والاستفادة من جهودها فى اللعب. احترام الزوجة معناه حمايتها بأن تكون حائط الصد الذى يقف أمام منطقة مرماها فى الركلات الحرة. فى كرة القدم هناك قوانين وضعت لحماية المرمى من دخول الأهداف، واحترام الزوجة هو شريعة الله لحماية الزوجة من جرح المشاعر الذى لا مبرر له.

إن احترامك لزوجتك سيشعرها بأنك لا تبالى بأى إنسان أو أى شىء فى العالم إلا هى، ويجعلها لا تشك فى إن كانت هى رقم واحد فى حياتك؛ لأنها ستعرف ذلك من تلقاء نفسها، حيث الدلائل الملموسة لحبك ستثبت لها ذلك.

بعد أن تعهد "جاك" بمحض إرادته أن يحترم "ديانا" والأبناء، شعروا بأهميتهم. ولقد كانت سلوكياته المحبة والمراعية لهم برهانًا وطمأنة قويين لهم بأنهم سيعيشون فى مأمن لأول مرة فى حياتهم مما نتج عنه تجدد ثقتها فيه، بل الحق أن "ديانا" تقول إن ثقتها فى "جاك" تنامت إلى الحد الذى يجعلها تقلق عندما يتأخر على سلامته لا على مكان وجوده. احترام الزوجة والأولاد يرسى أسس الحب.

كل يوم أحمد الله على التطور اليومى لزوجتى؛ لأننى أؤمن بقدرة الله على توجيهها للخير الذى يرضيه ويعود بالنفع علىَّ. أؤكد كل يوم لـ "نورما" مدى تميزها ومدى تميزى لكونى زوجها. إن الثناء على الزوجة هو أفضل، وأنقى، وأحب، وأميز الأشياء التى تستحق الثناء، سواء كانت الأمور معها على ما يرام أو كنا مختلفين.

فى الصيف الماضى استحثثت عشرات الآلاف من (جماعة الحفاظ على العهود) على أن يحترموا زوجاتهم بالثناء عليهن، وخدمتهن خدمات عملية، فكتبوا طرقًا متعددة خططوا لها ليبدوا احترامهم لزوجاتهم عندما يعودون لمنازلهم.

وكان من أكثر طرق احترام الزوجة شيوعًا بين ما كتبه هؤلاء الرجال: أن تظهر تقديرك لزوجتك بصورة منتظمة. إن كلمات الثناء المحددة (وليس التملق) دائمًا ما تحرز أهدافًا كبرى؛ ذلك أن التملق غير صادق أو ثناء مفرط، بل هو تقديم المديح لتحقيق مصالح شخصية - أى أنه يعنى ضمنًا أنك تريد شيئًا منها. أما الثناء فهو - على الجانب الآخر - يركز أكثر على الصفات الشخصية للزوجة، وليس على تحقيق المآرب. إن ثناءك على زوجتك يظهر لها النشوة الهائلة التى تشعر بها لميزة عيشك مع أروع امرأة فى العالم.

وعلى الرغم من أن المجاملات الصادقة غاية فى الاحترام، فإن أزواجًا كثيرين لا يقدمون أى نوع منها لسبب أو لآخر؛ فقد يرونها رقة زائدة، أو لا يرتاحون للتعبير بالكلمات عن مشاعرهم، أو لم تخطر المجاملات على بالهم أصلًا. يجب أن يتدفق الثناء تلقائيًّا؛ لأنه ميزة خلقية للرجل المهذب.

إن معظم الرجال يحبون المرأة المثالية الرائعة، ولكن هل يعاملونها المعاملة اللائقة بها؟ إن زوج هذه المرأة لابد أن يثنى عليها.

هل خطر ببالك أن الثناء على زوجتك قد يجعلها الزوجة المثالية التى تريدها؟ إن التأكيد على الثناء يصنع المعجزات ويخرج أفضل ما فى المرأة.

إذا بدا أن زوجتك ليست متقبلة للثناء، والتقدير، والإطراء فى وقت معين، فاكتب ثناءك، وتقديرك، وإطراءك حتى تحين الفرصة. لاحظ طريقتها فى فعل ما تفعل، وشخصيتها، وما يميزها عن سائر النساء. من المؤسف أن كثيرين لا يقدرون أو لا يعرفون قيمة ما لديهم حتى يفقدوه. ليكن اليوم هو يوم ثنائك على زوجتك بتحديد مزاياها الشخصية المحددة.

يمكنك أن تتعلم من مثال "جونى لينجو"، ويمكنك أن تقرر أن تحترمها - بأن تعاملها كزوجة بمهر عشر بقرات - حتى لو كنتما منفصلين. واحترام الزوج لزوجته المنفصلة عنه أو المطلقة هو معاملتها بتبجيل واحترام أثناء حديثه معها. ومن الطرق الأخرى للتعبير عن احترام الزوجة احترام حدودها. وتأكد من أن

شاشة نتائج المباراة تعلن عن إحرازك أهدافًا مضاعفة فى كل مرة تحترم فيها حدود زوجتك.

احترام حدود الزوجة

فى الأعوام الماضية انتهكت بالألفاظ حدود الكثير من أكثر علاقاتى قيمة. كنت كشاحنة ضخمة تندفع تجاه الأسوار الوقائية الهشة التى تحيط بقلوب زوجتى وأبنائى، وحتى لو لم يسمحوا لى بالدخول كنت أقول: "سآتى حينما أشاء، وستسعدون بذلك". أما الآن، فقد تعلمت كيف أطرق باب "نورما" لأعرف إذا كانت ترغب فى زيارتى لها بخصوص مسألة مهمة، أو تستلزم وقتًا، أو خطيرة.

إن الناس أكبر من أن تقفز من فوق أسوارهم دون استئذان، فقد يسبب ذلك إهانات عميقة لا نعلم عنها أى شىء فى الغالب قبل سنوات. هناك أسوار تحيط بزوجتك تحمى خصوصياتها أو حاجتها لمساحة انفعالية، واحترامك لهذه الحدود يظهر لها احترامك لرغباتها. وهذه الأسوار تزداد ارتفاعًا وسمكًا عند الانفصال - وتستديم بعد الطلاق، بل وربما تحمى الشرطة هذه الأسوار لتضمن تنفيذ أحكام المحكمة - مثلًا. وأيًّا كان الحال، فلابد أن تراقب ما تقوله، ولا تقل إلا ما يرفع من معنويات زوجتك إلا إذا طلبت هى أن تسمع الموضوعات المزعجة.

اسمح لها بأن ترفض الحديث فى أى موضوع دون أن تلجئها للتوضيح أو الدفاع عن نفسها، فعندما تجدها تقول: "لن أتحدث فى هذا الأمر الآن"، فتجاهل الموضوع واسألها عن الوقت الذى يناسبها. وإذا قالت لك: "لا تهاتفنى أو تزرنى دون موعد سابق"، فاحترمها بالالتزام بطلبها، ولا ترد عليها قائلًا: "لكننى أحبك، وأريد سماع صوتك لأطمئن عليك وأعرف أحوالك". أحجم عن قول "لكنك زوجتى ويجب أن يكون بوسعى محادثتك".

اطلب من زوجتك أن تحدد معاييرها بخصوص مدى ترحيبها بزياراتك، أو مكالماتك، أو خطاباتك؛ لأن تجاهلك المستمر لطلباتها يفقدك الاستحواذ — بالمعنى الحرفى والمجازى — وهو أهم ما فى كرة القدم والزواج.[1]

عندما تقرر تقديم زوجتك (وأبنائك) على كل شىء؛ فإنك لحظتها تزرع بذور الأمن والأمل. إن احترامك لزوجتك يشعرها بالاسترخاء والهدوء؛ لأنه يشبع أحد أهم احتياجاتها، وهو حاجتها للأمان. طاعة لأوامر الله، وبمحض إرادتك؛ عليك أن تقرر من الآن أن تحترم زوجتك سواء كنت ترى أنها تستحق ذلك أم لا. إن احترامك لزوجتك صواب دائمًا. أحبا بعضكما بإخلاص، وليكن هذا الاحترام منزهًا عن الأغراض.

ومن الطرق الأخرى لاستعادة زوجتك أن تجد شيئًا قريبًا جدًّا من احترامها؛ وهو الحب القائم على التضحية، والذى سيساعدك على تحقيق الأهداف الثلاثة الأكثر أهمية لها.

الخطوة ....
الرابعة ....

الحب القائم على التضحيات

لعلك أدركت الآن أهمية رايات ضربات الجزاء التسع، وأهمية فتح قلب زوجتك المغلق، واحترامها. والخطوة التالية فى عملية التصالح – وهى تعلم منح الحب دون طلب مقابل – ترتبط ارتباطًا وثيقًا بالاحترام. منذ سنوات سمعت قصة أدركت من خلالها مدى قوة هذا النوع من الحب.

أثناء إجازة الصيف كان أبنائى يلتحقون بمعسكر رياضى يسمى كاناكوك، حيث كان المشرفون هناك يحاضرون لهم بمعلومات مهمة عن الأخلاقيات، والروح الرياضية، وأمور أخرى كثيرة. ومع ذلك، فقد كان الدرس المفضل لأبنائى هو شرح مبدأ "أنا الثالث"؛ لأنهم كانوا يحبون سماع القصة البطولية لطيار فى الحرس الجوى الوطنى اسمه "جون فريير". وتلخص القصة التالية أهم يوم فى حياة "جون فريير"، وكتبها "إد مارك ميللر" تحت عنوان "رجل بشموخ الجبال"، ونشرت فى جريدة *دنفر بوست* فى الثالث من ديسمبر عام ١٩٦١:

"انطلق سرب الطائرات المقاتلة على شكل معين كطائرة واحدة وبسرعة تقارب سرعة الصوت باتجاه موضع زمردى صغير مستوٍ بولاية أوهايو.

وكان الوقت قد تجاوز التاسعة صباحًا بقليل فى السابع من يونيو عام ١٩٥٨ وهدف هذا السرب المتميز من طائرات الحرس الوطنى هو قاعدة (رايت باترسون) الجوية الشهيرة الواقعة خارج مدينة دايتون مباشرة بولاية أوهايو.

وعلى الأرض، كانت آلاف الأعين تتطلع للسماء أثناء قياس الكولونيل "والت ويليامز" - قائد الفريق الجوى فى دنفر - سرعة انسحاب الطائرات. وكانت هذه العملية روتينية لكل من الطيارين، والكولونيل "ويليامز"، والنقيب "بوب شيرى"، والملازم "بوب أودل"، والنقيب "جون فريير"، والعقيد "وين كومر"؛ لأنه سبق لهم تقديم هذا العرض مئات المرات أمام ملايين البشر.

وعلى الأرض العشبية النضرة اصطف سرب الطائرات وقد سبق هبوطها ضوضاءها. وبعد أن حسب الكولونيل "ويليامز" سرعة التوقف، شغل مكبر الصوت وقال بأعلى صوته: "واصلوا الطيران.. الآن!"، فانطلقت الطائرات من جديد إلى السماء الزرقاء محافظة على تنظيمها مخلفة ذيلًا من الدخان الأبيض وراءها. كان الجميع يراقبون التشكيل كرجل واحد، وعندئذٍ تفرقت الطائرات فى اتجاهات البوصلة الأربعة مخلفة خطًا جميلًا من الدخان القرمزى على خلفية السماء الزرقاء. كانت هذه هى مناورة "انبثاق الزهرة" الشهيرة للطيارين المقاتلين. استغرق المشاهدون فى هدوء وهم يشاهدون جمال الزهرة الضخمة التى انطلقت من أرض أوهايو العشبية الخصبة لتملأ أرجاء السماء.

وعلى الطرف الذى يمثله الكولونيل "ويليامز" بطائرته من الزهرة، هبط الكولونيل بالمقدمة القوية لطائرته (إف ٨٦) ليعلم الطيارين بمناورة الارتفاع المنخفض. وعندئذٍ نظر يمينه بسرعة، فتجمدت أعصابه؛ فقد كانت طائرة "جون فريير" تترنح فى الطرف الشرقى من التشكيل. إنه فى ورطة، وكانت طائرته متجهة مباشرة إلى بلدة فيربورن الصغيرة على حافة قاعدة باترسون. لقد تحول الصباح

الجميل - فى لحظة - إلى حالة رعب، فقد رأى الجميع، وأدرك الجميع أن إحدى الطائرات خرجت عن السيطرة.

اندفع الكولونيل "ويليامز" بطائرته نحو الطائرة المتمايلة، ورفع نبرته الهادئة عادة على اللاسلكى قائلًا: "اقفز بالمظلة يا "جون". اخرج من الطائرة". فى تلك اللحظة، كان لا يزال هناك كفاية من الوقت وهامش للحركة. كرر "ويليامز" الأمر مرتين: "اخرج منها يا "جون"!"، وفى كل مرة كان الجواب يأتيه فى صورة دخان على شاشة راداره، ففهم الموقف فى الحال. لم يكن "جون فريير" يستطيع الوصول إلى زر مكبر الصوت؛ لأن يديه كانتا قابضتين على عصا التحكم التى وصلت لأقصى اليمين. ولكن زر الدخان على عصا التحكم، وكان "فريير" يجيب بالطريقة الوحيدة الممكنة، حيث كان يضغط زر الدخان ليخبر "ويليامز" أنه يستطيع الخروج من الطائرة، لكنه لا يمكن أن يتركها تسقط لتحطم منازل قرية فيربورن.

ارتطمت طائرة النقيب "جون" بالأرض فى منتصف الطريق بين أربعة منازل، حيث لم يكن هناك مكان يمكنها الارتطام به دون خسائر بشرية سوى هذه الحديقة الخلفية لذلك المنزل. كان انفجارًا هائلًا طرح امرأة وعدة أطفال أرضًا، لكن لم يصب أحدًا إلا النقيب الذى قتل فى الحال.

كان أول من هبط من الطيارين فى قاعدة باترسون بعد الحادث هو العقيد "وين كومر" - الذى رافق فريير لسنوات فى كل من الطيران الحرس الوطنى، وشركة يونايتد إير لاينز للخطوط الجوية، وخدم معه فى جولات قتالية بكوريا - فاستقل سيارة وانطلق فورًا لموضع الحادث.

فوجد الجيران لا يزالون مذهولين من الحادث المريع، لكن دون مشاعر الاستياء الطبيعية عندما يقع حادث مروع يقض مضاجع مجتمع هادئ. تدفقت مجموعات

هائلة من البشر باتجاه "وين كومر" الذى ظل واقفًا ببذلة الطيران بجانب الحفرة العميقة التى ينبعث منها الدخان، حيث مات صديقه العزيز.

قال شيخ مسن لـ "كومر": "وقفت مجموعة منا لنشاهد العرض، وعندما بدأ يترنح كان متجهًا رأسًا نحونا، فنظرنا للحظة إلى بعضنا البعض" واغرورقت عينا الرجل بالدموع، ثم قال: "ولكنه ارتفع إلى أعلى فتجاوزنا واتجه إلى... هناك"، ثم أردف فى خجل: "لقد مات هذا الرجل من أجلنا".[1]

كان سلوكًا شجاعًا وجريئًا فى نهاية حياة إنسان، لكنه لم يكن غريبًا على طبيعة "جون فريير"، فقد حصل على إحدى أرفع الميداليات لمخاطرته بحياته "فيما يتجاوز نداء الواجب" فى كوريا. وعلى الرغم من أنه لم يكن يعرف أن نهايته ستكون كذلك، فقد كان يعد نفسه لها طوال عمره. لقد قضى "جون" حياته يطبق واحدًا من أهم المبادئ فى الحياة: الحب القائم على التضحيات.

مات "جون فريير ليعيش آخرون، وهذا هو أعظم ما قد تتعلمه كدرس من الانفصال عن زوجتك. علينا أن نضحى من أجل زوجاتنا كما يضحى العظماء دومًا.

ينبغى أن تتعلم أن تضحى من أجل زوجتك، وإذا وجدت نفسك تقول: "العظماء يضحون لأنهم عظماء، وأين أنا منهم؟"؛ فإننى أؤكد لك أنك لست قادرًا على القيام بأكبر التضحيات فحسب، بل إن عليك أن تضحى يوميًّا من أجل زوجتك وأبنائك. إن الحب القائم على التضحيات معناه تقديرك للآخرين أكثر من نفسك. أو كما قال حكيم قديم: "على الرجل أن يحب زوجته كما يحب نفسه". وليس معنى ذلك أن تقتل نفسك، بل معناه أن تكون سعادة زوجتك همك الأول.

يجب عليك كزوج ألا تكتفى بحب زوجتك، بل الحق أن عليك أن تحبها بطريقة معينة ـ بتضحية. وكلمة تضحية نادرة الاستخدام فى أيامنا إلا إذا

أشارت للأضاحى الدينية، أو التخلص من قائد. وتقول الكتب القديمة إن على الرجل أن يبسط حياته (يتحرر من أهدافه الخفية) حتى تتقدم زوجته (فى عملها، ونشاطها الروحى، وتأمين احتياجاتها للأمان).

لقد أدرك المدرب "جون وودن" - مثل "جون فريير" - هذا المبدأ المهم، وطبقه فى حياته الشخصية والعملية. ولقد منح هذا المبدأ قيمة خالدة عندما جعله أحد أحجار أساس بناء هرم نجاحه. إنه يُعرف *روح الفريق* بأنها "الرغبة فى التضحية بالمصالح والأمجاد الشخصية لتحقيق خير الجميع، فالفريق أولا"[٢]. وكل زيجة هى فريق من اثنين، وإظهار روح الفريق والاستمتاع بها يستلزم الرغبة فى التضحية بالمصالح الشخصية.

والرغبة فى التضحية – أى تقديم زوجتك على كل ما فى حياتك – تعنى "عدم فعل شىء بدافع الأنانية والكبرياء الأجوف؛ لأن التواضع يجعل كلًّا منكما يرى الآخر أهم من نفسه، وعدم الاقتصار فى البحث على مصالحه الشخصية، بل وبحثه عن مصالح الآخرين أيضًا" كما قال أحد الحكماء. إن المحب الصادق يسأل دومًا: "ما الذى تريدنى أن أكونه وأفعله؟"، وليس: "هذا هو ما أريده منك!".

إن إيثار كل زوج للآخر هو ترتيب الله للزيجات الناجحة، وتعلمنا الأديان أن نحب زوجاتنا. وكلمة تضحية ليس لها معنى إلا التضحية.. إنها تعنى تنازل المرء عن شىء يريده لينال غيره على أن تكون خسارة الشىء المتنازل عنه فعلية وملموسة. والحق أن حبك لزوجتك بتضحية قد يؤلمك أكثر من تحطيمك لطائرة وأنت بداخلها من أجلها؛ وذلك لأنه يصيب أعز ما لديك - أيًّا كان هو.

وهذه الدعوة للحب بتضحية ليست انطلاقة منفردة وحيدة نحو منطقة التسديد فى الملعب مع نهاية المباراة، فكل يوم يحمل فرصًا للتعبير عن هذا النوع من الحب حتى أثناء الانفصال أو الطلاق، ونحن نحثك على فعل ثلاثة أشياء مهمة لتظهر لزوجتك تضحيتك من أجلها.

١ . كن خادمًا

"سيد القوم خادمهم" كما قال أحد الحكماء. يا لها من كلمات معبرة! إذا كنت تريد أن تراك زوجتك عظيمًا، فإننا نقترح عليك أن تبدأ فى تعلم كيف تكون خادمًا. إنك تحبها حبًّا قائمًا على التضحية فى كل وقت تقدم ترتيباتها وأهدافها على أهدافك دون تذمر أو شكوى.. عدم ضيقك من صفاتها حب قائم على التضحية.. تكريسك لوقتك لها دون أن تحقق مكاسب حب قائم على التضحية. وقد يكون الحب القائم على التضحية شيئًا بسيطًا مثل تبادل السيارات بينكما. وقد يؤلم أسوأ إيلام تغيبك عن تجمع للعائلة؛ لأن حضورك سيضيف تناغمًا لذلك التجمع. قد يعنى الحب القائم على التضحية إلغاءك لخطط إجازتك هذا العام لسداد فاتورة ديون لم تتسبب أنت فيها. سماحك لها بأخذ الأطفال فى "وقتك الخاص" قد يعنى حبًّا قائمًا على التضحية.

عندما تتجمع العائلة مرة أخرى، يمكنك توضيح الحب القائم على التضحيات من خلال:

- مشاهدة برامجها التليفزيونية المفضلة.
- تناول أطعمتها المفضلة.
- تفويت متابعة المباريات المفضلة لك والمهمة فى المساء لتتمكن من التحدث مع أسرتك.
- العيش حيث تفضل هى أن تعيشا.
- شراء السيارة التى تفضلها.
- الاستعداد للخروج معها عندما لا تكون لديك رغبة فى ذلك.
- الذهاب للتسوق معها عندما يكون هذا آخر ما تريده.
- عدم الشجار معها بسبب تفاصيل علاقتكما الزوجية الحميمة.
- قضاء مزيد من الوقت المنتظم مع الأطفال بصورة منتظمة.

هذه الطرق عظيمة لتوصيل مدى أهمية خدمة زوجتك بالنسبة لك. فكر فى أشياء محددة تقدمها لزوجتك لتظهر لها حبك القائم على التضحية، وتذكر أن التضحية ليست تضحية إلا إذا كانت كذلك بالفعل.

٢. أسهِم ماليًّا

إن الإسهام المتواصل بالمال لزوجتك وأبنائك أشبه برمية بهدف من ستين ياردة! وهذا أمر حيوى؛ لأنه قلما تعبر طرق أخرى عن الحب بوضوح كما يعبر عنه دعم الرجل لعائلته ماليًّا. وعلى النقيض، فما من شيء يظهر اللامبالاة مثل سحب الرجل لدعمه المالى لأسرته. "إن من يبخل على ذويه وخاصة أهل بيته فقد عصى أوامر الله وجحد حقهم عليه" – كما قال أحد الحكماء. أسوأ من جاحد! ليس هناك من يريد أن يكون هكذا، لكن سيكون هذا هو رأى زوجتك بلا شك. الحب ليس مجرد كلمات، بل هو أفعال أيضًا، والإعالة المادية هى ممارسة الحب من خلال التضحية فى المنح.

تمثل منطقة الماديات نقطة خلاف محورية فى كل العلاقات. نعرف بعض الرجال الذين – مع أناقتهم – هم أشحاء لدرجة أن خنق زوجاتهم أسهل عليهم من دفع مال لهن. إذا كنت منفصلًا عن بيتك حاليًا، فمن الضرورى أن توضح لهم أنه يمكن الوثوق بك فى دعم عائلتك ماليًّا. وهذا أهم السلوكيات التى يمكن أن تلتزم بها؛ لأن الأموال التى كسبتها بكدك تمهد لك الطريق إلى زوجتك. إن السخاء بمالك هو أبلغ رسالة ترسلها لزوجتك، حيث تقرؤها على أنك مستعد لبذل كل ما بوسعك لتبين أنك تتعلم معنى الحب الصادق. وتتضح شخصيتك أيضًا من خلال هذه الرسالة، حيث إنك تعتذر من خلالها وتقول إنك لا تزال تهتم بأسرتك، وتقول أيضًا إنك رجل مسئول ويمكن الاعتماد عليك، والأهم من ذلك أنها تعبر عن الحب بالصوت والصورة!

لكن لا تنتظر الشكر الحار على إعالة أسرتك، وإلا ظنت زوجتك أنك تقدم لها

رشوة، حيث ترفض بعض الزوجات أية مساعدة مالية من أى نوع من أزواجهن إذا شعرن بأنها تستهدف كسب وقت معهن أو مع الأبناء، أو قد تشعرهن تلك المساعدة المالية بالذنب حتى يتصالحن. قد ترفض زوجتك مساعدتك المالية؛ لأنها لا تريد أن تكون مدينة لك ماليًّا أو أخلاقيًّا، أو أنها معتمدة عليك بأية صورة. أخبرها بأنك تتفهم مشاعرها، وأنك ستناقشها فى وقت لاحق لتعرف رؤيتها لمساعداتك. وإذا كانت إعالتك لأبنائك بأمر محكمة؛ فإن أمامك إلزامًا قانونيًا للوفاء بواجباتك المالية، وأيه مبالغ زائدة تجود بها ستضيف إلى رصيدك نقاطًا كبرى.

والمساعدة فى النفقات قد توصل لزوجتك الكثير، فقد تفتح باب المفاوضات أو تستميلها لسماع ما تريد قوله، لكن لا تسقط فى شرك (المال من أجل الأولاد) الذى يقع فيه كثير من المحاكم والأزواج. وبمعنى آخر، إذا كنت فى تسوية قانونية أو فى طريقك إليها؛ فإن موضوع المال سيكون أعظم اختبار لشخصيتك. ينبغى أن يكون العدل هدف الجميع. الطبيعى أنه لا أحد يريد أن يُجرد من أمواله، لكن النزاعات المادية تؤلم الناس. يمكنك تحديد الإنفاق والمسئوليات بأن تخضع تقسيم أملاكك وجهود دعم أبنائك لاختبار بسيط من خلال طرح الأسئلة التالية:

- هل هذه هى الحقيقة؟
- هل أنا عادل مع الجميع؟
- هل سيوجد هذا التقسيم المودة والصداقات الأفضل؟
- هل سيفيد جميع الأطراف؟
- هل الحب والاحترام هما أساس كل دوافعى وسلوكياتى؟

وعلى الرغم من أن هذا الوقت قد يكون محيرًا أو ضاغطًا للغاية للتفكير فى

المال، فعليك أن تبحث عن طرق مبتكرة للتضحية حتى تدبر نفقات أسرتك. اسأل الله أن يلهمك، وترقب إلهامه لك فى هذا الأمر.

٣. اعرض مساعدات إضافية

إننا نحثك على ألا تكتفى بالمساعدة المالية، وأن تطلب من زوجتك أن تحدد المساعدة التى تريدها هى والأبناء فى هذه المرحلة الانتقالية العصبية؛ فربما ليس لديك المزيد من المال لتقدمه لكن لديك وقتًا تُريض الأطفال فيه من وقت لآخر؛ وبذلك تخفف من الحاجة إلى رعاية يومية متخصصة مكلفة، أو قد توصلهم بسيارتك لعيادة الطبيب أو الأنشطة الإضافية بعد المدرسة، أو تعود بهم للبيت منها وبذلك توفر نفقات. هل بوسعك أن تقوم بأية أعمال صيانة فى المنزل؟ إذا شعرت زوجتك بعدم وجود ترتيبات خفية لديك، فقد تعلن لك عن احتياجاتها، وترحب بمساعدتك.

عندما تصبح خادمًا لزوجتك وأسرتك، وتدعمهم ماليًّا، وتقدم أنواعًا أخرى من المساعدات؛ فإنك تظهر لها الحب القائم على التضحيات الذى أمرنا به الله. سنتعامل فى الأجزاء التالية من الكتاب مع أربعة جوانب شخصية لديك ربما تحتاج للتغيير إذا أردت أن تتصالح معك زوجتك.

الخطوة ....
الخامسة ....

ابدأ فى تغيير نفسك

ومن الطرق الأخرى لتحريك المياه الراكدة أن تشرع فى تغيير نفسك. كان رقيب تدريبات حازم بالبحرية يدرك أهمية إحداث التغييرات، فقد تلقى رسالة بوفاة جدة أحد جنوده، فزعق عليه ساعة نوبة الاستيقاظ: "يا "ويلسون"، لقد ماتت جدتك!"، فسقط الجندى مغشيًّا عليه فورًا.

وبعد عدة أيام توفى جد أحد الجنود؛ فجمع الرقيب السرية ثانية، وصاح: "بيترسون، لقد مات جدك هذا الصباح!"، فبكى الجندى لسماع الخبر.

وفى النهاية وصلت إخبارية إلى القائد تشكو من غلظة رقيب التدريبات، فواجهه بسلوكه وحثه على التغير، وطلب منه تحديدًا أن يقلل من فظاظته وغلظته عندما يعانى أحد جنوده من أزمة.

وبعد أسابيع أُخطر الرقيب بوفاة جدة الجندى "والترز"، فتذكر تعليمات القائد، وصف الجنود ثم قال: "ليتقدم كل من كانت جدته على قيد الحياة خطوة للأمام، وقف مكانك يا "والترز"!".

يمكنك – مثلما حدث مع ذلك الرقيب - أن تستغل فترة انفصالك عن زوجتك لتجرى تغييرات وتطورات جذرية فى حياتك. إذا كنت مدمن عمل أو

كحوليات، فابحث عن العلاج.. اليوم. أوجد التوازن. هل تشعر بفتور روحى؟ الجأ إلى الله. إذا كنت على صلة بامرأة أخرى، فقم بإنهائها حالًا. إن الثقة هى حجر أساس الزواج، ولحظة أن يتضعضع الأساس فمن الصعب أن تعيد البناء، وما من شىء يهدم هذا الأساس مثل الخيانة. لذا يجب استعادة الثقة، ومع ذلك فلن يكون البناء سهلًا أو سريعًا.[1]

وإذا كنت بحاجة للتغير، فنحن نحثك على المسارعة؛ لأن زوجتك لن ترغب فى أن تعيش مع نفس الرجل الذى هجرته؛ فقد هجرته بسبب مشكلات معينة. وإذا كنت تجد صعوبة فى تحديد الجوانب التى تحتاج للنمو والتطور لديك، فاطلب من زوجتك أن تعد لك قائمة بها. وإذا أحجمت عن مساعدتك، فاسأل عددًا من أصدقائك المقربين. إن زوجتك لن تنتظرك حتى تصل إلى مرحلة الكمال والطهر، فكل ما تريده منك الاستقامة، والصدق، والصحة، والتوازن.

جوانب *النمو* الشخصى الأربعة

إليك المثال الرائع للتوازن الذى توصلنا إليه، وهو النمو: عقليًا، وبدنيًّا، وروحيًّا، واجتماعيًّا. وسيفيدك أن تقيم حياتك وفق هذه الجوانب الأربعة.

١. النمو العقلى

القراءة بالنسبة للعقل بمثابة التمارين الرياضية بالنسبة للجسم. تأمل الحكمة العميقة القائلة: "من لا يقرأ ليس أفضل من الأمى". إن القراءة والكتابة تشحذ العقل، وهناك الكثير من المحاضرات، والمنتديات، والبرامج التى من شأنها تحفيز العقل وتأهيله، وإليك قائمة بأسئلة فحص لتجيب عنها بنفسك:

- هل أنت لائق عقليًا أو مستقر ذهنيًّا؟
- هل تتعلم باستمرار، وتجدد محتويات عقلك، وتكتسب معلومات جديدة؟
- هل تتابع كل حدث جديد فى العالم؟

- هل تثيرك معرفة كل ما هو مثير من حولك؟
- هل تطور أية "برمجيات" (مواد) فى "قرصك الصلب" (عقلك)؟
- ما آخر كتاب قرأته، أو سلسلة شرائط فيديو شاهدتها، أو منتدى حضرته، أو سلسلة شرائط سمعية سمعتها؟
- هل تريحك مناقشة مجموعة متنوعة من الموضوعات؟

إذا أجبت بلا عن كل أو معظم الأسئلة، فعليك أن تخصص المزيد من الوقت للقراءة والتعلم.

٢. النمو البدنى

ذات مساء أغلق زوج كتابًا كان يقرؤه، وحدق فى زوجته وصاح فيها: "إننى جالس هنا طوال الوقت معك، أريد أن أجد شخصًا أستمتع بصحبته. سأذهب لأستحم، وأحلق، وأرش ذلك العطر الذى اشتريته مؤخرًا، وأرتدى أفضل ملابسى، وبعد ذلك سأعود هنا. خمنى من سيربط لى رابطة عنقى الحريرية الجديدة".

رفعت زوجته بصرها من المجلة التى تقرؤها وقالت: "الحانوتى؟!".

ربما كانت زوجتك - مثل هذه المرأة - لا تستطيع أن تصدقك عندما تقول لها إنك تتأهب للخروج معها إلى مكان حالم، بل قد تتندر النكات لأنك لم تهتم بمظهرك منذ زمن. إذا كانت كذلك، فإليك قائمة بأسئلة فحص لتجيب عنها بنفسك:

- هل أنت معافى ونشط، أم كسول ومتراخ نفسيًّا؟
- هل تعتنى جيدًا بنفسك، أم أن هناك من يعتنى بك؟
- هل أنت متحرر من سيطرة أى نوع من الإدمان (التدخين/ الشراب/ المخدرات/ الأطعمة/ الجنس/ المقامرة/ الصور الخليعة)؟

- هل تواظب على الفحوصات الطبية، وفحوصات الأسنان أم أنك لا تهتم بذلك؟
- هل يوحى مظهرك بالثقة أم بالارتباك؟ هل هو نظيف ومهندم، أم كريه وأشعث؟
- هل تقبل ارتداء الملابس التى تختارها لك زوجتك؟
- هل تمارس أى نشاط بدنى يهدئ التوتر والضغوط؟
- هل تحرص على أن تكون رائحتك جميلة لزوجتك؟ هل تضع العطر الذى تفضله؟
- هل يعبر مظهرك الخارجى عن حبك لزوجتك؟

إذا أجبت بـ "لا" عن الكثير من هذه الأسئلة، ففكر فى إجراء تغييرات على مظهرك. ترى الكثير من النساء أن الاهتمام بالمظهر الخارجى يدل على الاحترام.

٣. النمو الروحى

يكسب الزوج أرضًا كبيرة عندما يلتزم بالجانب الروحى. إذا كانت زوجتك تتوق إلى زوج وبيت إيمانى، فإن نموك الروحى سيلمس شغاف قلبها. فكر فى أسئلة الفحص التالية تفكيرًا كاملًا:

- هل ترتقى روحيًّا أم أنك فاتر روحيًّا؟
- هل تتعمق فى معرفتك بالله؟
- هل تشغل موقع القيادة الروحية فى منزلك؟
- هل تراقب الله فى قراراتك؟
- هل تحافظ على الصلوات؟
- هل تقرأ الكتب الدينية بانتظام؟

- هل تواظب على حضور الدروس والمواعظ؟
- هل تناقش الموضوعات الدينية فى البيت بشكل تلقائى؟
- هل تحافظ على الشعائر أم تهمل الكثير منها؟

إذا أجبت سلبيًّا عن عدد (أو الكثير) من هذه الأسئلة، فاعلم أن المرأة المتدينة لا تقر عينها إلا بزوج ملتزم يقدم الجوانب الروحية على كل شىء. لا يجذب الزوجة المتدينة لزوجها شيئًا كالتزامه بالصلاة، وقراءته للكتب الدينية. إن أكثر الزوجات يحببن الصلاة مع أزواجهن ومناقشتهم فى الموضوعات الدينية.

إن الزوج الفاتر روحيًّا يصيب الزوجة المؤمنة بالغثيان؛ لأن الفتور الروحى يكدر القلب، ويظهر عيوبك لزوجتك ويهدد محاولات التصالح تهديدًا بالغًا.

نجح "جاك" فى الحفاظ على علاقته الزوجية بتقديمه هذا الجانب الحيوى على جميع أولوياته؛ فكان مواظبًا على الصلوات، وكان يحافظ على حالته الروحية حتى بعد الصلاة، وكان بمثابة حضور روحى دائم فى المنزل. يحافظ "جاك" وزوجته الآن يوميًّا على الصلاة، بل ويصلى مع أبنائه كل ليلة أيضًا؛ وبذلك، يواصل تقدمه ونموه الروحى، وهذا مصدر فخر هائل لزوجته.

٤. النمو الاجتماعى

لنتحول الآن إلى جانب حيوى آخر لنبدأ التغيير فيه. قد تكون من الناحية الاجتماعية كالزوجين اللذين يتجولان معًا فى حديقة، وعندما رأيا شابًا وخطيبته يجلسان سعيدين على مقعد، فسألت الزوجة:

"لماذا لا تفعل ذلك؟".

فقال الزوج: "عزيزتى، إننى لا أعرف تلك الفتاة حتى أفعل ذلك!".

إذا كنت قد أسأت فهم التلميحات العاطفية لزوجتك، أو شعرت تجاه تلك التلميحات بالملل بمرور الزمن، فعليك أن تتغير فى هذا الجانب. إليك قائمة أسئلة تساعدك على تقييم الجانب الاجتماعى من حياتك:

- هل تقول زوجتك إنك اجتماعى، أم غير ذلك؟
- هل تحب الأنس بالناس أم الانعزال عنهم؟
- هل تتعاون أنت وزوجتك دائمًا مع الآخرين؟
- هل تخططان للنزهات والمناسبات لتستمتعا معًا؟
- هل لديكما ذكريات يحملها أبناؤكما معهم على مدار حياتهم؟
- هل تخطط لفعل الأشياء التى تستمتع زوجتك بممارستها معك؟
- هل تستمتع بحياتك فعلًا؟
- هل تحجم عن حضور المناسبات الاجتماعية بسبب التكلفة أو لتجنب مشكلات الاستعداد لها؟
- هل ترحب بالناس فى منزلك؟
- هل توازن بين العمل والمتعة؟
- هل تخالط الناس بعد إحدى المناسبات، أم تتهرب منهم بسرعة؟

إذا أجبت بالنفى عن الكثير من هذه الأسئلة، فربما تعانى نقصًا فى الجانب الاجتماعى. تشكو العديد من السيدات من تلاشى المرح بعد سنوات من الزواج، حيث اعتدن على اللهو مع أزواجهن، ثم أصبح ذلك اللهو مجرد ذكريات باهتة. لقد غطت المسئوليات على المرح؛ فكل شىء جاد وروتينى.. المصاريف، والعمل، والأبناء، والمهام، وصيانة المنزل ومحتوياته، والحياة.

والزوج الذى يصارع لتحقيق التوازن بين كل هذه الجوانب مثار إعجاب زوجته، ومع ذلك فاعلم أن تحقيق التوازن بين الجوانب الجسمية، والعقلية، والروحية، والاجتماعية تتجاوز أهميته كثيرًا السعادة الزوجية فقط.

ناقشنا خمس خطوات عليك اتخاذها لاستعادة زوجتك، وهى: (١) فهم رايات ضربات الجزاء التى قد تدمر عملية التصالح، (٢) فتح القلب المغلق، (٣) احترام الزوجة والأبناء، (٤) الحب القائم على التضحيات، (٥) ابدأ فى

تغيير نفسك. جميع هذه الرميات الهادفة ستساعدك على إحراز نقاط لتضيق الهوة بين الانفصال والتصالح. وفى الخطوة التالية سنساعدك على فهم الأسباب الثلاثة لرفض الزوجة لقبول جهودك للتصالح.

الخطوة ....
السادسة ....

فهم أسباب إحجام بعض الزوجات عن التصالح

تتطلب هذه الخطوة حساسية زائدة فى التعامل معها؛ فمن المحتمل أن يحاول بعض القراء إلقاء مسئولية مشكلات الزواج على هذه الخطوة وحدها؛ لذا فنحن نحثك على مقاومة هذا الإغراء، فهذه ليست شماعة تعلق عليها تأخر المصالحة. قد يغريك أن تقول: "حسنًا، لا عجب ألا يجدى أى شىء مما أفعله! لا شىء يجدى معها، وهى نفسها المشكلة!".

ستفيدك هذه الخطوة إذا نجحت فى تطبيق كل ما عرضناه لك حتى الآن، وظلت زوجتك متمنعة. إذا كان الوضع كذلك، فإننا نوصيك بفحص ثلاثة أمور قد تحمل التفسيرات المحتملة لسلوكها، وتساعدك على فهم سبب مقاومتها لجهودك للتصالح. لا يمكن حصر الإنسان فى إطار تفسيرى ضيق لأن تركيبته معقدة، ومع ذلك فإن هذه التفسيرات تستحق التفكير فيها، بل وأن تدعو الله طلبًا لها.

يحمل بعض النساء بداخلهن انفعالات وعواطف مكبوتة نتيجة لعلاقات سابقة بحيث لا يستطيع أزواجهن إحداث أى اختلاف جوهرى فى العلاقة اليوم

أيًّا كان ما يفعلونه؛ فلابد لبعض السيدات أن يتجاوزن عقبات كبرى قبل حدوث المصالحة.

إذا كانت زوجتك سجينة لماضيها، فهذا لا يعنى أن زواجك حالة ميئوس منها، ولا يعنى أن توقف جهود المصالحة، بل يعنى فقط ضرورة إجراء فحص دقيق لدى مستشار نفسى مصحوبًا بدعائك الصادق لها حتى تتحرر من كل ما نغص عليها حياتها فى الماضى؛ فالأرض تحتاج لإعداد قبل زراعتها من جديد بالعزق، والتجريف، والرى. ربما تحتاج زوجتك إلى تأهيل فى جوانب كبرى حتى تستطيع أن تتلقى حبك.

وإذا كانت تربة زوجتك قد تصلبت، فإنها لن تسمح لكل تغييراتك، أو تحسيناتك، أو جهودك بالتأثير عليها. ليست المرأة فى وضع يمكنها من التصالح إذا كان لديها ذكريات أليمة فى ماضيها، أو سلوك إدمانى.. ربما أنها سبق لها الإصابة بانهيار عقلى مما يعوق محاولات التصالح، وأحيانًا ما لا تستطيع أن تفعل أى شىء تقريبًا قبل أن تتلقى زوجتك مساعدة نفسية متخصصة.

كانت "ليندا" من هذه النوعية من النساء، حيث التقت بزوجها "فرانك" عندما كانت فى السادسة عشرة، وسرعان ما نشأت بينهما قصة حب أثناء الدراسة الثانوية. وبعد فترة تخرج "فرانك" فى المدرسة الثانوية ولم تستطع "ليندا" إكمال دراستها الثانوية فتزوجا، وحملت "ليندا" وأصبحت ربة منزل. اضطر "فرانك" - بعد أن حصل على عرض عمل فى ولاية بعيدة - للانتقال بأسرته الجديدة على بعد عدة ولايات من أسرة "ليندا". وعلى الرغم من شعور "ليندا" بالوحدة والعزلة، فقد كانت شهور الزواج الأولى جيدة، ثم حدثت خلافات كما هو الحال مع أكثر الأزواج، لكن لم يحدث اعتداء بدنى — أو حتى ذلك الوقت على الأقل.

لن تنسى "ليندا" أبدًا اليوم الذى ضربها فيه "فرانك"، فقد كانا يتجادلان بشأن النفقات، وفجأة جذبها "فرانك" من حلقها وخبط رأسها فى حائط المطبخ

بعنف حتى أن الضربة خلفت أثرًا واضحًا على الحائط. ذعرت "ليندا" وقالت لنفسها في يأس: "*ماذا يحدث؟ ماذا فعلت لأثير "فرانك" لهذه الدرجة؟*".

أوضح لها "فرانك" فى وقت لاحق من هذه الليلة أنه لم يعتد على أن تخالفه امرأة، وقال لها حرفيًّا: "لا أريد أن أرى شفتيك تُفتحان"، فبكت "ليندا" منفردة تلك الليلة حتى نامت. ولم تكن هذه هى المرة الأخيرة.

فعلى مدار الشهور القليلة التالية كثرت مطالب "فرانك" وغيرته، وكان مطلوبًا من "ليندا" أن تلبى كل رغباته - سواء تمثلت تلك الرغبات فى البقاء مستيقظة للعناية بالطفل أو الخضوع لنزعاته الحميمية غير المرغوبة - وإلا تلقت "تذكارًا"، وهو عبارة عن جذبها من شعرها أو صفعها على وجهها. وكانت أغلب إساءاته لها وحشية، حيث لم يكن يخلو وجهها أو جسمها أبدًا من الكدمات السوداء. واعتادت "ليندا" بعد أن تتلقى الضرب على تبرير سلوك "فرانك" على أنه خطؤها وجنايتها هى على نفسها.

وبعد المولود الثانى زاد سلوك "فرانك" سوءًا، فكثيرًا ما كان يوقظها فى الثانية صباحًا لتعد له طعامًا، ويجبرها على الخروج لإحضار طعام. وبعد مرور عامين على زواجهما ظهرت على "ليندا" أعراض جانبية لاعتداءاته عليها، بالإضافة إلى المشكلات النفسية الناتجة عن تلك الاعتداءات. أصيبت "ليندا" بإحباط حاد، وكثيرًا ما فكرت فى الانتحار، وكان لسان حالها يقول دائمًا: *كيف ورطت نفسى فى هذا؟*

كان الطفلان عزاءها، ولم تكن ترى مخرجًا. ونتيجة للآثار السلبية الهائلة لاعتداءات "فرانك" على تقديرها لذاتها، فقد اعتقدت أنها عاجزة عن الاعتماد على نفسها، وكانت سجينة فى بيتها.

وفى النهاية، جاء الخلاص، فقد تم تسريح "فرانك" من العمل، فعانت الأسرة ماليًّا؛ لذا طلب "فرانك" منها أن تعمل بدوام جزئى فى مؤسسة قريبة من البيت للمساهمة فى سد احتياجات الأسرة. ومن خلال الدعم الذى تلقته "ليندا" من

زملائها أعضاء المؤسسة، قررت هجر "فرانك". لكن الأمر لم يكن سهلًا؛ فقد كانت تعلم أن "فرانك" لم يكن ليدعها أن تتركه هى والأطفال ببساطة.

إنها تتذكر جيدًا يوم خططت ترك المنزل، فقد كان يوم جمعة حيث يخرج "فرانك" للصيد مع صديقه ويقضى اليوم بين التلال. وخططت "ليندا" للإقامة مع بعض أقاربها فى كاليفورنيا، رحبوا بها وبطفليها للعيش معهم لعدة أسابيع حتى تتمكن من الحصول على عمل وشقة. كانت الخطة كاملة... أو هكذا بدت!

قضت "ليندا" ليلة الجمعة فى تحميل احتياجاتها فى السيارة؛ لأنها ستغادر مع بزوغ فجر السبت. كان من الصعب عليها أن تنام تلك الليلة التى بدت لها ستدوم للأبد. وأخيرًا جاء الصباح، فأسرعت "ليندا" للانتهاء من تفاصيل اللحظة الأخيرة. ومن سوء الحظ أن وضع الأشياء المتبقية والأطفال فى السيارة استغرق من الوقت أكثر مما توقعت؛ فقد قاربت الساعة الثامنة صباحًا وكان عليها أن تخرج من المدينة. وعندما وجدت نفسها على الطريق مع ابنيها اطمأن قلبها، ومع ذلك فقد كانت عصبية لدرجة أنها أحست بقلبها يكاد ينخلع مع كل دقة.

شعرت "ليندا" بارتياح أكبر عندما خرجت إلى الطريق العمومى، ومع ذلك فلم يكن لكوابيسها أن تنتهى بهذه السهولة، حيث قرر "فرانك" وصديقه إلغاء رحلة الصيد بسبب الطقس السيئ فى التلال.

لم تكن "ليندا" قد قطعت نصف الطريق عندما ظهرت شاحنة "فرانك" فجأة؛ فذعرت وقالت لنفسها: *سيقتلنى "فرانك" إذا رآنى أحاول الهروب*. وبدأت ترتعد مع تدفق الأدرينالين عبر أنحاء جسمها، ودعت بسرعة قائلة: "ساعدنى يا إلهى على الهروب!".

ومع اقتراب شاحنة "فرانك"، ظنت "ليندا" أنه سيصدمهم فى أية لحظة بالشاحنة.قالت لنفسها مع ظهور بارقة أمل: *ما هذا؟ إن "فرانك" لا يقود السيارة!* كانت المعجزة أن "فرانك" كان يغط فى نوم عميق فى المقعد الخلفى،

ولم يلاحظها صديقه. لقد تحررت "ليندا" لتبدأ حياة جديدة.

وكان ابنى "جريج" يشعر بذهول عند سماعه قصة "ليندا" لأول مرة أثناء جلستها الاستشارية معى. لقد كرر كلمة غير *معقول* عدة مرات أثناء سماعه القصة. عندما جاءت "ليندا" لزيارة "جريج" فى جلسة استشارية كانت قد مرت عدة سنوات على طلاقها من "فرانك"، وخطبت لرجل آخر وقررا أن يجريا استشارة ما قبل الزواج للتعامل مع بعض مشكلات "ليندا" التى كانت تؤثر على علاقتها.

كان أول ما أوضحه "جريح" لهما هو أن خطيب "ليندا" قد يجد صعوبة فى تلبية بعض احتياجات "ليندا"، وأنه بسبب سوء المعاملة التى تلقتها، فإنها لن تستجيب كما يريد منها خطيبها أيًا كان مدى صدقه فى جهوده معها. وقد استغرق الخطيبان سنة كاملة من علاج ما قبل الزواج قبل أن يضعا الأسس التى يحتاجانها قبل الزواج. والأخبار السارة أنه نتيجة لمواظبتهما على الاستشارة، وبذلهما جهدًا شاقًا معًا، فقد استطاعا إقامة علاقة زوجية رائعة.

ومثلما حدث مع "ليندا" وزوجها الجديد، فاعلم أنه عندما تحاول إعادة بناء علاقتك الزوجية فقد ترفض زوجتك بعض جهودك. لذلك أوصيك بألا تحبط، بل اعلم، وتقبل أن كسر حاجز الممانعة وإصلاح علاقتكما قد يستغرق شهورًا، أو أعوامًا. ونحن نريد تحديدًا أن نناقش الأسباب الثلاثة للاستجابة السلبية لبعض السيدات تجاه محاولات الأزواج الصادقة.

١. *تعرض بعض السيدات للعدوان*

إذا عانت زوجتك على يديك من سوء معاملة بدنية، أو عقلية، أو لفظية؛ فإن قصة "ليندا" تذكرة مفيدة لك بأنها قد تعارض أخلص جهودك للمصالحة الآن. قد تسامحك، ولكن عقلها لن يتحرر أبدًا من الذكريات المؤلمة. لا ينبغى أن تعتبر ترددها فى الوثوق بك من جديد أمرًا مفاجئًا. تذكر المبدأ الذى سبق أن ناقشناه:

كلما زاد عمق الجرح، زادت فترة التعافى، بل إن التعافى أحيانًا ما يستغرق العمر كله لدى بعض الزوجات. لذلك، دوام على فعل الأشياء الإيجابية التى ينبغى أن تفعلها، ولكن اترك لزوجتك ما يكفيها من وقت لتتعافى؛ لأن العجلة والقلق لا يفيدان هنا.[1]

وإذا كانت الإساءة التى تعرضت لها زوجتك من ناحية والديها - خاصة والدها - فقد تظل تعانى من تلك المشكلة على مدار سنوات تالية، إلا إذا تلقت مساعدة خاصة فى هذا الجانب. إذا كان أبوها مدمنًا، أو عصبيًّا، أو متباعدًا، أو رفضها، أو اعتدى على الأسرة، أو لم يقف بجوارها؛ فإن صورة ذلك الرجل ستحول بينك وبين زوجتك.

إن المرأة التى تعرضت لسوء معاملة، ولم تتلق العلاج، أو التأهيل قد تدمر علاقتها الزوجية. وإذا كانت محصورة فى ذكريات ماضيها المؤلم؛ فقد تستفزك بطرق عديدة حتى تعاملها باحتقار.

لماذا؟ على الرغم من أن توحد المرء، وانعزاله عن الناس أمر مؤلم، إلا أن ذلك الإحساس مألوف لتلك المرأة بدرجة أكبر من شعورها بأنها محبوبة أو مقبولة بلا شروط. إن الغضب المكبوت من ماضيها قد يصبح سورًا يعزلها عمن تحاول أن تحب، أضف إلى ذلك أن خوفها من التعرض للأذى من جديد قد يمنعها من الاقتراب منك.

لاشك أن هذا الوضع محبط للزوج الذى يحاول إقامة بداية جديدة بفعله كل الأشياء الإيجابية لتقدير زوجته واحترامها، وهذه المشكلات الخطيرة لا تزول من تلقاء نفسها؛ لذلك ادع الله أن تجد زوجتك المصابة بهذه الحالة جماعة دعم محبة، أو استشاريًّا نفسيًّا متمكنًا يعينها على تجاوز أزمتها حتى تتحرر لتقبل حبك. ادع الله لها بأن تلقى حكمة مثل حكمة د. "ديفيد سيماندز" الذى كشف الكثير من أسرار التعافى من جروح الماضى فى *كتابه Healing for Damaged*

Emotions، أو تجد المساعدة فى كتابى Joy That Lasts الذى يتعامل مع هذه المشكلة.

٢. *منحنيات الشخصية تؤثر على استجاباتنا للحياة*

تهون بعض النساء من محاولات الرجال للتواصل ذى المغزى؛ لأنهن أكثر قدرة على ذلك. إنهن ينتقدن الجهود الصادقة للرجال فى هذا الصدد، أو يقللن من شأنها، ويتشكك بعضهن دائمًا عندما يتحول الرجل من أسد كاسر إلى حمل وديع، وينشد بعضهن الآخر الكمال لدرجة أنهن لا يقنعن بأى أداء للرجل. كل هذه عقبات عليك أن تتخطاها حتى يلين قلب زوجتك قبل أن تسمح لك بدخوله.

وثمة ميل طبيعى آخر قد يعيق التصالح، وهو يتعلق بأنماط الشخصية. لكل منا منحنيات للشخصية يتجاوب مع الحياة وفقًا لها.

تميل بعض الشخصيات - فى حال تطرفها - للقسوة على الناس، وليس لدى أصحاب هذه الأنماط من الشخصية من المرونة ما يجعلهم يمنحون فرصة ثانية أو ثالثة عند الانفصال، حيث يعيشون عالمًا من الأبيض والأسود فقط مع انعدام أو قلة الظلال الرمادية، وليس عندهم حلول وسط. وهناك أصحاب أنماط أخرى يميلون للرقة فى علاقاتهم، ويرون من العدل منح فرصة جديدة. وتختلف معالجة التوتر فى العلاقة باختلاف أمزجة أنماط الشخصيات؛ لذا فقد تعرف من خلال نمط شخصية زوجتك أسباب رفضها لمحاولات التصالح.

ومن طرق تصنيف منحنيات الشخصية استخدام الأنماط الأربعة التى طالما ناقشتها أنا ودكتور "جون ترينت" فى كتبنا، وتلك الأنماط هى: (١) الأسد، (٢) القندس، (٣) كلب الماء، (٤) كلب الصيد الذهبى.

دراسة مسحية لقوة الشخصية

ضع علامة فى كل خانة بجوار الخانة التى تصف ما ينطبق على خصالك فى الجداول التالية، ثم جمع الخانات التى علمتها، واضرب مجموعها فى اثنين. ثم

حدد مجموعك وضعه فى الصف المناسب على الجدول الخالى، ثم طبق ذلك على زوجتك، واستخدم نقاطًا للتعبير عن إجاباتك، ونجومًا للتعبير عن إجابات زوجتك.

الأسد		كلب الماء	
" دعنا لا نضيع الوقت!"		*" صدقنى سينجح مسعانا!"*	
محب للسلطة	منتج	متحمس	لا يخشى المخاطرة
يتولى المسئولية	جرئ	صاحب رؤية	محفز لغيره
عازم	ذو هدف	ملئ بالحماس	كثير الحديث
واثق من نفسه	متخذ للقرارات	مروج للأفكار	ودود
حازم	مغامر	يتمتع بالشعبية	محب للمتعة
مقدام	قوى الإرادة	محب للتنوع	تلقائى
تنافسى	مستقل ومعتمد على ذاته	محب للتغيير	مبدع
يستمتع بالتحديات	مسيطر	يهتم بالمجموعة	متفائل
يحل المشكلات	مثابر	صاحب مبادرة	سهل المعاشرة
يركز على الفعل		جالب للضحك	

كلب الصيد الذهبى		القندس	
" دعنا لا نغير الأوضاع القائمة."		*" كيف فعلنا ذلك فى الماضى؟"*	
حساس المشاعر	مخلص	دقيق	مثابر
هادئ ومتزن	قليل المطالب	مسيطر على نفسه	متحفظ
يحب الروتين	يكره التغيير	يمكن التنبؤ بسلوكه	منضبط ومنظم
حنون/يهتم بالعلاقات	مستسلم	واقعى	يراعى ضميره
متردد	ذو روح دعابة ممزوجة بالتهكم	باحث عن الكمال	ذو بصيرة
يتأقلم بسهولة	متعاطف	يهتم بالتفاصيل	ذو عقلية تحليلية
مراعٍ لغيره	داعم	باحث عن المعرفة	محدد
صبور	متسامح	مثابر	منظم الوقت
مستمع جيد	داعية سلام		
يتجنب المواجهة			

جدول الدراسة المسحية لقوة الشخصية

	الأسد	كلب الماء	كلب الصيد الذهبى	القندس
٤٠				
٣٠				
٢٠				
١٠				
٠				

وبعد أن حددت درجاتك، ودرجات زوجتك، ونقلتها إلى الجدول الخالى؛ فما معنى هذا؟!

الأسود قادة يتولون المسئولية، وعمليون، وحازمون، وأصحاب إنجازات فاعلون، وليسوا متفرجين ولا منقادين. إنهم لا يهابون المواجهة، ولا يخشون شيئًا. إنهم يريدون نتائج فورية، وإطارهم الزمنى هو *الآن*.

أما القنادس - وعلى الجانب الآخر - فلديهم رغبة قوية فى أن يفعلوا الأشياء بالطريقة الصحيحة وكما ينبغى. إنهم يعيشون حياة منظمة منضبطة بها مكان لكل شىء، ولكل شىء فيها مكانه. والقوانين، والثبات، والمعايير العليا فى غاية الأهمية بالنسبة لهم. إنهم يحرصون فى اتخاذ القرارات، ويغلب عليهم التركيز على الماضى.

أما نمط شخصية كلاب الماء، فهم باحثون عن المتعة، والبهجة، وهم من نوعية قادة مشجعى الفرق الرياضية. إنهم حفلات تنتظر من يقيمها! ويحبون الترحال والخروج، وهم محفزون لغيرهم، ويركزون على المستقبل. وبالإضافة لذلك، فإنهم يتجنبون المواجهة لخلوها من المرح.

ويمكننا القول عن نمط كلاب الصيد الذهبية إنهم "المخلصون حتى النهاية المريرة". بمقدورهم امتصاص الآلام الانفعالية والصدمات فى العلاقات، وهم مساعدون ومروحون عن غيرهم، بل إن أحدهم فريق دعم مكون من شخص

واحد. إنهم بحاجة قوية للعلاقات الحميمة، وهم تجسيد للعاطفة *وللتأقلم*.[٢]

وقد تتساءل عن علاقة هذه المعلومات بمقاومة الزوجة لجهود المصالحة الزوجية، والإجابة أنها قد تفيد موقفك كثيرًا، فعندما يختل توازن نمط الشخصية فإنها تنحرف إما نحو الرقة المفرطة أو القسوة المفرطة، وهذا يترجم فى الانفصال أو الطلاق المعلق إلى: سيغلب على نمطى الأسد والقندس المزيد من الانتقاد لمحاولات التصالح، وسيضطر الزوج لفعل المزيد والمزيد ليكتسب الثقة، وسيكون من الصعب الوصول لتسوية ولكنها غير مستحيلة. أما نمطا كلب الماء وكلب الصيد فسيتسامحان مع تصرفات لا يمكن التسامح معها، وأحيانًا ما يبقيهم ضعفهم فى علاقات زوجية مسيئة إن لم تكن خطيرة. إنهم قد يمنحون فرصًا متكررة للتصالح سواء قام الطرف الآخر بالتغييرات المطلوبة أم لا. وعمومًا، فإن الأسد والقندس أقل منحًا للفرص، أما كلب الصيد وكلب الماء، فغالبًا ما يحاولون إصلاح الزواج بشتى الطرق.

٣. *ربما أغلق الغضب قلوبهن*

على الرغم من أننا استفضنا فى شرح هذا الموضوع فى الخطوة الثانية، لكنه يستحق الذكر أكثر من مرة: إن الغضب المكبوت أكثر خطورة من الغاز السام فى منزلك! عندما يغلف الغضب العلاقة الزوجية فإنه يجعل القلب متحجرًا قاسيًا.

ويقلل الغضب أيضًا من تقدير الذات، فالشخص الغاضب يشعر بنقص تقدير الذات؛ ولذلك فإذا كانت زوجتك تشعر بالغضب، فإنها ستتعطش للعاطفة ولكنها سترفض أن تُعامل برقة أو اهتمام. والمرأة قد تكبت غضبها ممن أساء إليها بطريقة أو بأخرى، وقد يكون لديها غضب مكبوت منك لإساءتك لها، وعندئذٍ ستغلق قلبها فى وجهك ما لم تتخذ الخطوات اللازمة لفتح قلبها بطلبك منها أن تسامحك. لن تنجح أبدًا فى أهم علاقاتك حتى تتعلم كيف تبدد الغضب الذى يشعر به من تحبه والذى كنت أنت المساهم الأساسى فيه. من الصعب للغاية أن تستعيد علاقتك بشخص يمتلئ غضبًا منك.[٣]

يحمل بعض النساء مشاكل عاطفية من علاقات سابقة لهن. ونتيجة لتعرض بعض النساء للامتهان فى الماضى؛ يتكون لهن نمط معين للشخصية، أو تنغلق قلوبهن، وبذلك قد يبدو للزوج أن كل ما يفعله مع زوجته - إن كانت من هؤلاء - لا يؤدى إلى أى تحسن فى علاقته بها. لذلك؛ يجب على بعض السيدات أن يتغلبن على هذه العقبات قبل أن يمكن حدوث التصالح. وقد يحبطك أن جميع محاولاتك لا تجدى مع زوجتك؛ وهذا بالتحديد هو ما تعالجه الخطوة التالية.

قد تعينك الخطوة السابعة على تصور الموقف: على الرغم من تمنع زوجتك حتى الآن، فبمقدورك كسب مباراتك معها. سنبين لك فيما يلى كيف تجد أملًا فى خسارتك، وثقة فى مستقبلك.

الخطوة ....
السابعة ....

حدد هدفك النهائى بعد أن تركتك زوجتك

إن الهدف النهائى من حياتنا هو أن نكون أقرب إلى الله، وقد يكون هجران زوجتك لك دفعة قوية تقربك إلى الله. إن معرفة الله، والاستعانة به يستحقان الآلام التى ستتكبدها فى طريقك إليه. كان هذا درسًا شاقًا لن ينساه "ديفيد".

وعلى الرغم من أن "ديفيد" رجل متدين الآن، لكنه سيؤكد لك – إن سألته – أن طريقه إلى التدين كان مفروشًا بالآلام. لقد كان يعانى زواجه من أزمة قلبية حادة.. وقد أدت إحدى أخطر نوباتها خطورة، وحدة إلى الانهيار.

لقد اكتشف بعد أربعة عشر عامًا من الزواج أن أمامه فرصة لإثراء شخصيته إذا استجاب الاستجابة المناسبة لمحنة كبرى؛ فقد كانت حياته الزوجية تعانى من مشاكل – مرة أخرى. وكان قد صمد أمام عدة أزمات زوجية مع زوجته "لورا"، ولكن هذه الأزمة الأخيرة بدت كأنها الريح العاتية الأخيرة التى ستدمر سفينة حياتها الزوجية (القائمة على الحب سابقًا). كان "ديفيد" يعرف أن الأمور سيئة فقد كانت كذلك على مدار سنوات، حيث انعدمت علاقته الحميمة بزوجته، حتى أنه فقد الأمل فى ممارستها إلى الأبد.

كانت الموجات المرتطمة بعلاقتهما الزوجية عالية وعاتية، وكان يعرف أن فترة طفولة زوجته كانت بائسة مع عائلة مفككة، وأنها تحمل غضبًا عميقًا تجاه والديها. ولقد أصبح غضبها المكبوت من والديها ساكنًا مستديمًا فى بيته معها كما هو فى قلبها. وقد اكتشف "ديفيد" خيانتها له أكثر من مرة.

كان "ديفيد" يريد أن يظل متزوجًا، ففكر فى أن يحاول مرة أخرى مع زوجة أخرى، لكنه كان يعرف أن ثمة أشياء تحتاج لتغيير.

بدأ "ديفيد" يدعو وهو يعتقد إمكانية إنقاذ زواجه، وبدأ أيضًا اتخاذ الخطوات التى تناولناها بالشرح حتى الآن فى هذا الكتاب. تعلق "ديفيد" بأمل تعافى زواجه، ويحزننى أن أخبركم بأن "ديفيد" و"لورا" لم يتصالحا، ومع ذلك فقد استفاد من الفرصة ليتقرب لربه أكثر خلال هذه المعاناة الأليمة.

كان على "ديفيد" أن يعرف أن الهدف الأساسى لاستعادة الزوجة - أيًا كانت قوة الرغبة فى استعادتها - لا يجب أن يكون التمتع بعاطفتها - رغم نبل ذلك الهدف - بل يجب أن يكون طاعة الله وأن يصبح الزوج متدينًا. يجب أن يكون هدف الزوج أن يصبح ذلك الرجل الذى يريده الله بصرف النظر عن حالة زواجه.

ينبغى أن يكون هدفك الأسمى أن تكون إنسانًا مؤثرًا وصالحًا يلتزم بإرضاء الله فى كل ما يقوله ويفعله أكثر من إرضاء البشر.

إن المتدين يخاف الله ولا ينساه الناس أبدًا. إنه يحب الله ويؤمن به، وهو إنسان رحيم، وعطوف، وودود، وكريم.

إنه يعيش آمنًا، ويعرف أن غناه الحقيقى فى طاعة الله وليس فى حسابه المصرفى.

يشهد أقارب وأصدقاء "ديفيد" أن حياته تبرهن بصدق على انتصاره على الرغم من فشل زواجه. ولأن "ديفيد" تقبل هذه المحنة كدعوة لزيادة التواضع والحب، فقد انعكس ذلك على مكافآته الموعودة، لقد دعا "ديفيد" ربه أن يكشف

عنه الكرب، وأن يجعل هذه البلوى تخفى نعمة بين طياتها.

تتميز حياة "ديفيد" الآن بالنضج، والفطنة، والحكمة، والتواضع، والبصيرة، وأصبح مثار إعجاب أقربائه، وأصدقائه، وأقرانه، ومجتمعه. تدل تجربته على أن أحزانك - إذا لم تبددها فى المرارة، والاستياء، والغضب - ستثمر شخصية ناضجة وأملًا لا يخذلك أبدًا. إن الآلام ينبغى أن تسعدنا؛ لأنها تؤدى إلى المثابرة، والمثابرة تقوى شخصياتنا، وشخصياتنا القوية ينبع منها الأمل، وهذا الأمل لا يخذلنا أبدًا؛ لأنه عطية الله لنا على صبرنا.

ألزم "ديفيد" نفسه بالكثير مما ناقشناه هنا؛ فقد حاول باستماتة استعادة زوجته ولكن لم يتأت له ذلك. ومع ذلك فقد وجد أن الله لم يتخل عنه. ستتغلب على الإحباط عندما يكون دافعك للتغير هو طاعة الله وليس مجرد استعادة زوجتك حتى تتجنب الطلاق.

ونحن ننصحك هنا بأن تلتزم بثلاثة أمور، أولها: أن تتقرب أكثر إلى الله، وثانيها: أن تتفهم لماذا هجرتك زوجتك أو طلبت منك أن تنفصل عنها، وثالثها: أن تتواضع.

١. *التقرب إلى الله*

من المستحيل أن تتقرب إلى الله دون أن يعينك الله على التقرب إليه؛ لذلك فمن الضرورى أن تلتزم، وتخلص نيتك وأفعالك لله وهذا هو مسلك الصالحين.

وينبغى أن ينعكس تقربنا من الله على علاقاتنا بالناس.

ورغم أن تقربك لله لا يضمن لك استعادة زوجتك بصورة آلية، فإن تقربك منه سيجعل كليكما يستمتع بسكينة وسلام أيًا كانت حالة زواجكما.

وتؤكد قصة "مايك" على هذا المبدأ؛ فقد تعاهد "مايك" مع زوجته على الحب حتى الموت خلال حفل زواجهما، لكن مصيرهما كان مثل آلاف الأزواج

الذين سبقوهما فى التوقيع على عقد الزواج ثم على وثيقة الطلاق؛ لكن فشل الزواج حفز "مايك" على الاقتراب أكثر من الله.

لقد تيقن "مايك" أن اقترابه من الله يتطلب التحرر من كل ضغينة يحملها لزوجته، ولكن الكلام أيسر من الفعل؛ فبعد سنوات عديدة من الزواج ومساعدته لزوجته على الالتحاق بالجامعة، عادت إليه ذات يوم وقالت: "لقد كنت زوجًا رائعًا، وممولاً سخيًّا، لكننى سأتركك". ومما زاد من جرح "مايك"، فقد هربت زوجته مع فتى من فتيان النادى الرياضى الذى يذهبان إليه. ولم يترك قرارها بأن تفعل ما فعلته له خيارًا آخر، فقد تبددت آماله فى تكوين أسرة والاستقرار مع زوجته حتى الممات، فوجد نفسه يبكى حتى لم يعد البكاء يفيده بشىء.

كان خياره الوحيد هو تسليم الأمر برمته لله، فى غضون يوم انتابته حالة من السكينة لم يكن يتخيلها قط. لقد تحرر من كل نوازع لوم زوجته السابقة أو الحكم على سلوكياتها، وبعد شهرين التقيا، فأحست زوجته السابقة بالطمأنينة والتحرر اللذين يحيطانه مما ترك عليها أثرًا شديدًا حررها، وجعلها تلتزم بطاعة الله هى أيضًا!

وقد حدث بعد ذلك أن انتهى بهما الأمر إلى العمل فى مكان واحد، وحضور نفس اجتماعات الشركة وأحداثها، وأصبح بإمكانهما أن يتناقشا دون إحساس بالعداء، حيث أصبح كل منهما يتمتع بسكينة من الله بعد أن بدل الله ضغائنهما تجاه بعضهما البعض إلى اهتمام وعناية صادقين. كان من الممكن أن يكون هذا الموقف سخيفًا لكنه لم يكن كذلك.

تغير موقف "مايك" من طليقته بسبب تفضيله للعلاقات الروحية على العلاقة الدنيوية، فطاعتك لله تلزمك بأن تقدم التزامك على زوجتك؛ لأن هذا هو أساس كل فعل آخر. إنك لن تتمكن من بلوغ النقطة "ب" (حيث تريد أن تكون، أو هدفك) دون أن تحدد أولًا النقطة "أ" (موضعك الحالى، حيث أمامك ثمانين ياردة فى الملعب لتقطعها قبل أن تحرز هدفك). لقد وضع الله مخططًا

محددًا؛ فهو الأول والآخر. ومن هنا؛ فإن علاقتك بالله تحكم جميع علاقاتك الأخرى.

عليك بالدعاء ثم الدعاء... والقراءة ثم القراءة

للتواضع قيمة كبرى عند الالتزام لله ولا يقل عنه أهمية الدعاء وقراءة الكتب الدينية. ادع الله - كما فعل "مايك" - أن يحفظك من الإغراء خصوصًا إغراء إلقاء اللوم. ادع الله أن يرزقك الحكمة، والإلهام، والتوجيه لتعرف ما ينبغى وما لا ينبغى أن تفعل. ادع الله أن يحببك فى فعل الصواب ويعينك عليه.. ادعه أن يعينك على التغلب على الغل، والاستياء، والغضب، وأن يبدلها بحب يتجلى فى أشكال متعددة. ادع الله أن يبين لك أين أخطأت، وأين فشلت فى أن تظهر الاحترام.

ادع الله أن يجعلك تشعر باحتياجات زوجتك، وآلامها، وما يؤلمها، واسأله العون على أن تعرف آلامها، وتفهمها بشكل أفضل. اسأله أن يعينك على أن تكون كما يريد لك أن تكون.

إننا نحثك على أن تدعو لنفسك بالانفتاح للتعلم، ولا تكف عن قراءة كتبك الدينية. إن الكتب الدينية هى المصباح الذى يضىء خطاك وينير طريقك، وقراءتها يوميًا تمنحك الهداية فى هذا العالم الذى أظلمته الخطايا. إن فتحك للكتب الدينية أشبه بإضاءتك لأنوار الاستاد الرياضى لإقامة مباراة ليلية، حيث ستعينك على رؤية ما تفعل. هذه الكتب هى شريعة الحياة وشريعة كل علاقة، والعاقل هو من يسير وفقًا لمنهج هذه الكتب الهادفة.

عندما تخلص لأوامر الله، فسيمنحك السكينة، والحكمة، والفهم، والبصيرة، والطهر الأخلاقى. وأنت فى أمس الحاجة إلى هذه الخصال فى فريقك الزوجى.

الهداية

ربما أنك وصلت إلى مرحلة فى حياتك أصبحت تعرف فيها أنك استنفدت كل أدواتك، وأصبحت فى موضع تعترف معه باحتياجك لخطة حياة تتطلب المعونة الإلهية. ثق فى أن الله سيعنيك وكل ما عليك هو أن تدعوه. علينا أيضًا أن نتوب من ذنوبنا حتى ننجح فى مساعينا.

إذا كنت من العصاة فى الماضى، فإن هدايتك تحدث عندما: (١) تؤمن بأن الله غفور رحيم ويقبل التوبة عن عباده، (٢) تعترف بأنانيتك التى لازمتك طوال حياتك وعصيانك لأوامر الله، (٣) تدعو الله ليوجه لك حياتك.

عندما تتخذ هذا القرار، فسيدلك الله على الخير، ويوجهك إليه. إن الهداية والتوفيق يكمنان فى الالتزام بأوامر الله.

٢. *اكتساب الفهم*

والالتزام المهم الثانى هو اكتساب الفهم. إننا نوصيك بالالتزام باكتساب المعلومات الواضحة عن أسباب هجر زوجتك لك (أو طلبها ذلك). إذا كان هناك اتصال لك مع زوجتك، فاسألها السؤال الذى يحرك المياه الراكدة بينكما: "ما التغيير الذى لو حدث سيجعلك مستعدة للمصالحة؟" اكتب الملاحظات بعناية أثناء استماعك لإجابتها. قد يكون لهذا السؤال أهميته البالغة فى هذا الوقت لأن زوجتك ستمدك بمعلومات عن الأشياء المحددة التى ترى أنك تحتاج إليها لتتحقق المصالحة.

ما من أحد يعرف أكثر منها أسباب انفصالها؛ لذا فما من أحد يعرف أفضل منها ما المطلوب للتصالح. ينبغى أن تكون قادرًا على أن تحدد بدقة ووضوح أسباب المشكلات الزوجية. ويمكنك أن تطلب من أصدقائك وأفراد عائلتك أن يبينوا لك سلوكياتك التى تزعجهم حتى يساعدوك على تحديد مواضع الإهمال،

وإساءة التعامل، والاحتقار لديك؛ فالحكيم هو من يطلب النصح باستمرار؛ لأن الافتراض لا يعود إلا بالعناء أما المشورة فتعود بالحكمة.

ومن الطرق الأخرى لفهم أسباب المشكلة أن تتأمل حجم الإعدادات والاستعدادات لكل مباراة كرة قدم. فكر فى كل النصائح (الاستشارات) التى يقدمها مدربا الجانبين؛ لأنهما يقدمان تقارير إرشادية مفصلة، وإحصائيات لانهائية، ويراجعان أفلامًا لمباريات سابقة، ويضعان خططًا. يتم تلخيص ساعات من الحوار وتجميع الحقائق لتتوافر صورة واضحة عن المنافس الذى ستتم ملاعبته. ليس للمدرب الرئيسى ومساعديه أن يتخيلوا دخول مباراة دون وثوقهم بالاستعداد الكامل.

إن الطلب الفردى للاستشارة قد يعينك على استرجاع شريط ذكريات حياتك، فقد يكون المستشار النفسى أو الاجتماعى بمثابة مرشد شخصى يوضح لك إيجابياتك وسلبياتك. وقد يساعدك المعالج الموضوعى على تفهم المشاكل التى تسببت فيها السلبيات فى علاقتك الزوجية لزوجتك وأسرتك، ويساعدك على علاج تلك السلبيات.

يستجيب بعض الرجال سلبيًّا للاقتراح عليهم بطلب الاستشارة الفردية، وقد يرجع هذا إلى جزء سلبى فى تركيبتنا الثقافية بأن الرجل الذى يطلب الاستشارة يقر بعدم كفاءته. ومن حسن الحظ لنا – معشر الأزواج – أن العكس هو الصحيح؛ لأنه ما خاب من استشار.

إن طلب رأى الآخرين وأفكارهم فيما يتعلق بحياتك ليس مسألة سهلة، ولا محبوبة، بل غالبًا ما تكون مؤلمة؛ لأنه يأتى من أناس غير معنيين. ومع ذلك؛ فإن النصيحة تشبه الدواء المر الذى يؤدى للشفاء والتعافى. افعل ما بوسعك لفهم عوامل تأزم زواجك، وإذا ظل الغموض والضباب يعيق رؤيتك، فلن ينتج لك نموًا من هذه الأزمة، بل قد تتأثر أية علاقة مستقبلية لك تأثرًا بالغًا.

إذا لم تفهم تمامًا سلبيات علاقتك الزوجية الحالية، فإنك تخاطر بتعريض نفسك لموقف لا تحسد عليه يتمثل فى تكرار نفس الأخطاء. انفتح على التعلم قدر استطاعتك من أى مصدر متاح. تتلمذ فى مدرسة الحياة حتى تكتسب المعرفة والمهارات اللازمة للتواصل المفيد. كن دارسًا للعلاقات، فكل يوم فى حياتك "تدريب عملى" على العلاقات يزودك بفرص هائلة للتحسن والتميز فى هذا الجانب المهم للغاية.

قاوم إغراء اللجوء لإلقاء اللوم. لا تقل لزوجتك: "أنت من يحتاج المساعدة"، أو "أنت منبع المشكلات". واظب دون تسرع فى تقصيك لأسباب الوضع الحالى لحياتك الزوجية؛ لأن توجيهك كل تركيزك للوصول لحل قد يعميك عن أسباب مهمة سواء كانت ملحوظة أو غير ملحوظة.[1]

إن من يبحث عن الاستشارة، ويطبق ما تعلمه يكتسب أرضًا هائلة فى الملعب. أين عدم الكفاءة فى هذا؟ إن النساء تقدر بشدة الرجل الذى يطلب الاستشارة، حيث تفسر زوجتك طلبك الاستشارة على أنه خطوة نحو الفهم، وتحمل المسئولية، والحصول على المساعدة اللازمة. إن طلب الاستشارة يوضح تواضعك لها، وروحك القابلة للتعلم مما يفعم قلبها بالأمل فيك وفى حياتكما الزوجية، وهذا يقودنا مباشرة إلى الالتزام الثالث خلال عملية التصالح، وهو: التواضع

٣. *التواضع*

وثمة جانب جوهرى آخر من جوانب الخضوع لله، وهو التواضع لعظمته. عندما هجرتك زوجتك، حدث وقت مستقطع محورى فى مباراة علاقتكما الزوجية توقف فيه كل سلوك. ونحن نأمل أن تستغل هذا الوقت المستقطع لتتوجه إلى الله وتستجيب لتعاليمه، وهذا هو لب التواضع. عندما تلجأ لأحدهم ليساعدك، فإنك تقر بافتقارك إلى الإجابات والحلول.

ونحن نبشرك بأن الله سيهديك الرشاد، ويدلك على ما يرضيه، وسيمهلك

الوقت الكافى حتى تنفذ ما يريد؛ لأن الله صبور حليم يحب أن يدل الحيارى على طريق الحق، لكنه لا يهدى إلى الخير إلا من يلجئون إليه متواضعين. ولن يتبين لنا الحق حتى نخضع ونتواضع لقدرته.

استغفره على الأفعال والتصرفات التى تعلم أنها تغضبه، واسأله أن يسامحك ويثبت قدميك. من هنا بدأ "جاك" تصالحه، حيث بدأت استعادته لزوجته "ديانا" بندمه على خطيئته؛ فقد خرق "جاك" بخيانته ميثاق الزواج الوثيق؛ لذلك سأل الله بتذلل أن يسامحه على خرقه لمواثيق الزواج، ودعا الله أن يصلح حال علاقته الزوجية.

التواضع هو بوابة طريق الحكمة والرفاهية الحقيقية، والكبر - فى أية صورة - يوصد هذا الباب؛ فالمتكبر يحرم نفسه مما يحتاج إليه حاجة ماسة، وهو: عون الله وفضله. عندما تتواضع، فإن الله يمدك بكل عون تحتاج إليه، فقد وعد بأن يطمئنك ويريح قلبك.

ومن الحكم المأثورة فى التواضع:

تواضع لله حتى يعينك وقت الشدائد.

من تواضع لله رفعه.

حسنًا، لنفترض أنك تجنبت رايات ضربات الجزاء، ونجحت فى القيام بهجمات متوالية بالكرة، ومع ذلك يمر الوقت ولا تزال زوجتك ترفض المصالحة، فما العمل؟

الإجابة فى الخطوة الثامنة.

الخطوة ....
الثامنة ....

لا تستسلم أبدًا!

من أهم الأشياء التى اكتشفتها فى حياتى أهمية دعائنا لبعضنا البعض، وهو ما استلهمته من قصة قديمة عن امرأة لم تمل من الوقوف أمام قاضٍ جائر، حيث ظلت تسأله يوميًّا الحماية ممن يسرقونها.

لك أن تتخيل قاضيًا جائرًا لئيمًا يقضى بين سكان قرية صغيرة لا يستحى من الله ولا من الناس. لقد كان ساخطًا لوجوده فى تلك القرية الصغيرة محاطًا بمجموعة من الفلاحين، والرعاة، والمتعصبين دينيًّا، وكان يفضل المكوث فى العاصمة ليستمتع بالحفلات والألعاب والمهرجانات. كان الناس يصطفون أمامه يوميًّا ليعرضوا شكاواهم ومظالمهم، لكنه كان يمرر الأحكام وفقًا لهواه.

وذات يوم، وقفت أمامه فى الصف أرملة لا تجد من يبالى بمطالبها أو حمايتها، وكانت قضيتها تبدو ميئوسًا منها، حيث كان البعض يحاولون خداعها؛ لأنها ليس لها حقوق قانونية. وعلى الرغم من أن الكثيرين كانوا ينظرون إليها على أنها عاجزة، فقد كانت تعرف سر تحقيق العدالة. وعندما تقدمت بشكواها لأول مرت رفضها القاضى بجفاء، لكنها لم تستسلم، فبعد عدة أيام من وقوفها فى الصف تلقت الحماية أخيرًا من قاضى السوء.[1]

وقد يسأل سائل: "لماذا قبل قاضى السوء شكوى هذه المرأة؟". لأنها أرهقته بالإلحاح عليه! ولله المثل الأعلى، فإننا عندما نواظب على الوقوف فى صف الصلاة يوميًّا أمام الله، ونلح فى دعائنا فإن الله يلبى حاجاتنا.

وهذا هو نفس ما يمكنك فعله فى أوقات التصالح الزوجى العصيبة. إننا نطلب منك تمعن القصة السابقة، لأنها توضح حقيقة مهمة علينا أن نفهمها، وهى: الإصرار يؤدى إلى النتائج. إن الله ينصر الضعفاء الذين يدعونه بالليل والنهار، ونصره سريع.

ومثلما فعلت تلك الأرملة؛ فإنك بحاجة للوقوف بإلحاح أمام الله كل يوم لتدعوه، فلعل اليوم هو يوم الاستجابة. لا تكف عن دعاء الله وسؤاله أن يهبك التحسنات، والنمو اللازمين لنجاح استعادتك لزوجتك. واصل دعاءه أن يهبك الحكمة، والبصيرة، والقوة حتى تواصل. لا تستسلم!

واصل دعاء الله حتى يجدد قواك، ويهبك العزيمة التى تجعلك تنهض من كبوتك قويًّا لا يعيقك شىء. لماذا؟ لأنه سيلبى دعاءك حين يشاء ووفق إرادته. إن العلاقات لا تقوى وتتوطد ألا إذا أراد؛ فإذا لم تكن علاقتك الزوجية كذلك، فواصل دعاءه حتى يحقق لك ذلك.

طلب من "ونستون تشرشل" فى نهايات حياته أن يلقى خطابًا فى جامعة شهيرة بإنجلترا. وصلت سيارته متأخرة، واندفعت حشود الجماهير لمشاهدة ذلك الرجل الذى يعد من عظماء التاريخ البريطانى وهو يتقدم إلى منصة الخطابة ببطء وإعياء.

لم يستمر خطاب "تشرشل" إلا دقيقتين، لكنه لقى ترحيبًا حماسيًّا فوريًّا، وظل مصدر إلهام لأجيال من الرجال والنساء من حينها. كان ما قاله هو أفضل نصيحة يمكن أن تتلقاها فيما يتعلق بالثبات أمام العقبات.

وماذا قال؟ لقد قال بصوته العميق الرنان اثنتى عشرة كلمة فقط: "لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.. لا تستسلموا أبدًا.." ثم

جلس.

قلائل هم من يقدرون هذه الكلمات كما يقدرها "جيم" و"جسيكا"؛ لأن "لا تستسلموا" تعنى لهم أكثر من صيحة تشجيع إيجابية فى سباق، أو خطاب جماهيرى، فهو شهادة على تجربة زواجهما التى يشعران الآن بأنهما ينبغى أن يوضحاها للآخرين.

تزوج "جيم" و"جسيكا" بعد صداقة قوية فى ربيع ١٩٧٥، حيث جلسا فى ذلك الزمان وتحدثا عن كل شىء وناقشا كل شىء. وكان الموضوع الوحيد مثار التوتر بينهما هو الالتزام الدينى؛ لذلك لم يتطرقا لمناقشته ثانية. ومضت بهما الحياة على خير ما يرام مستمتعين بزواجهما.

فكر "جيم" فى ممارسة ألعاب مع زوجته ليزيد من جاذبية زواجهما، وكان من بين هذه الألعاب ذهابهما للنادى، والتظاهر بأنهما لا يعرفان بعضهما، ثم يتعارفان مصادفة، ثم يعودان معًا للمنزل. بدا هذا بريئًا تمامًا، ولكن سرعان ما فقد "جيم" انجذابه للعبة، وسمح تدريجيا لبعض المنغصات أن تكدر زواجهما. وحتى تسعد زوجها، فقد سمحت "جسيكا" بما لم يخطر على بالها أنها ستسمح به، حيث سمحت لـ "جيم" بأن يقيم علاقة مع أخريات. أجل، كان هذا يصيب "جسيكا" بالغثيان، لكنها كانت أضعف من أن تعارض هذا النشاط المخزى. ولم يتوقف الأمر عند هذا، بل وصل إلى حد الكذب، فبعد حين أخبرها "جيم" بأنه سيرحل مع امرأة أخرى لعدة شهور ليستعيد نشاطه، فأدمنت "جسيكا" الشراب.

وبعد ذلك تحول انفصال "جيم" المؤقت عن زوجته إلى تنقل دائم بين النساء، فطلبت "جسيكا" الطلاق الذى كان مدمرًا لها. فى ذلك الحين أعانها الله بصديقة متدينة ذكرتها برحمة الله ومغفرته. اقتربت "جسيكا" أكثر من الله، وبدأت عملية التعافى.

ظلت "جسيكا" على اتصال بـ "جيم" بعد عام ونصف من طلاقهما، وكانت تدعو الله ليهدى "جيم" بعد أن عرفت نعمة الهداية، بل وطلبت من "جيم" أن يحضر موعظة فى مساء يوم أربعاء.

حضر تلك الموعظة ألفا شخص، لكن دعوات "جسيكا" المخلصة كانت من أجل واحد فقط منهم، وفى نهاية الدرس وكل الرءوس محنية طلب المحاضر من الجميع أن يسلموا أمرهم لله. وعندما رفعت "جسيكا" رأسها رأت "جيم" قادمًا، وشاهدته بعينين دامعتين، وهو يعلن توبته من ذنوبه. عندئذٍ انهمرت من عينيها دموع أعاقت تنفسها.

هل تصالح "جيم" و"جسيكا" تلك الليلة وعاشا فى سعادة بعد ذلك؟ لا أظن. تذكر أن قصتهما قصة عن الإصرار.

واصلت "جسيكا" تطورها الروحى بينما تعلم "جيم" أن يعتمد على الله ليمنحه الرضا والسعادة فى حياته. وبعد ستة أشهر، فقد "جيم" آخر صديقاته، وعمله، ومنزله، وسيارته الرائعة. وكان قد انقضى ثلاث سنوات على طلاقه.

تحطم "جيم" من تلك الخسارة الفادحة، وندم بحق، لكنه بدأ تدريجيًا يرى "جسيكا"، وتراه هى من منظور جديد؛ فحضرا المواعظ، وذهبا لمستشار زوجى. وعاودتهما المشاعر لأنهما قررا أن يحبا بعضهما كما أمر الله، فتدفق ينبوع ثقة من نوع جديد بينهما، ثم تزوجا ثانية فى شتاء ١٩٨٩!.

يريد "جيم" و"جسيكا" أن يعرف الجميع قيمة الإلحاح فى الدعاء، ويقولان بأعلى صوتهما للجميع: "لا تستسلموا!". وكانت خطواتهما للتصالح وإعادة الزواج هى الخطوات التى لخصناها على مدار هذا الكتاب، فقد ندم "جيم"، ووضع حياته الروحية فى مقدمة أولوياته، وتعرف على رفقة صالحة، ولا يزال يتحمل مسئولياته. وبالمثل فقد عملت "جسيكا" على علاج مشكلاتها وتتعلم دائمًا. لقد تعلمت معنى تقديم الله على زوجها وليس العكس.

وبفضل الله ضاقت هوة الشقاق بينهما وعادت المياه إلى مجاريها. إن قصتهما قصة الأمل، والأمل لا ينقطع ما دام فيك عرق ينبض.

هناك بارقة أمل

إذا كنت تعيش وتتنفس فلا يزال لديك أمل! ادع الله دائما ولا تيأس من رحمته أبدًا.

لنا فى النبى إبراهيم القدوة، فقد وعده الله بأمة تخرج من صلبه رغم أن زوجته كانت عاقرًا، فماذا فعل؟ لقد آمن آملًا رغم عدم وجود مبشرات بالأمل.

وكيف استطاع ذلك؟ لقد آمن بوعد الله له، وظل مؤمنًا به.

الإيمان هو الثقة بما لا تراه العين؛ ومن هنا فلنا أن نتحلى بالأمل فى أحلك أوقاتنا لأننا نأمل فى الله الذى خلق ما يكفى لتلبية كل احتياجات البشر.

ولما لم يكن شيئًا يستعصى على إرادة الله، فإنه قادر على استعادة زوجتك لك، ويقوى المكدودين، ويمنح الضعفاء قوة، ويزيد قوة من يؤمنون به.

دعنا نقم بمراجعة

لقد رأينا بوصولنا لهذه النقطة أهمية فهم دور رايات ضربات الجزاء فى عرقلة التصالح، وأهمية فتح القلب المغلق، وأهمية احترام الزوجة والأبناء، وأهمية الحب القائم على التضحيات، وأهمية التغير، وفهمنا أسباب رفض بعض الزوجات للتصالح، وحددنا الهدف النهائى لك إذا انفصلت زوجتك عنك، وأوضحنا أهمية الإصرار فى كفاحك لاستعادة زوجتك وأسرتك.

لقد أفضنا فى التأكيد على أهمية طلب النصيحة والمشورة الحكيمة خلال عملية التصالح الزوجى الصعبة. ونحن - كمؤلفين - يكدرنا أن نضع أهم خطوات عملية استعادة الزوجة فى آخر الكتاب. وعلى الرغم من أن الترتيب المنطقى يستدعى وضعها حيث هى، فإن الفكرة التى تتضمنها الخطوة التالية

ضرورية لكل رجل يريد استعادة زوجته، كما هى ضرورية لكل أسرة، ولكل هيئة أو مؤسسة فى العالم.

فى الخطوة التالية سنكتشف أقوى الطرق التى نعرفها لتشرب الحماس، والدافعية، بل والتصحيح الإيجابى الذى يجريه المرء فى حياته. وبدون الخطوة التالية قد تشعر بوقوعك فى شرك وتهيم على وجهك فى صحارى اليأس الزوجى.

الخطوة ....
التاسعة ....

التحق بجماعة دعم لتتحمل المسئولية

من أنجح طرق تحفيز النمو الشخصى وإحداث تحسينات ملحوظة فى حياتك أن تحب المسئولية. ولا يعنى ذلك أن تضع نفسك هدفًا للسهام والخناجر، بل إن المسئولية تعنى أن تقرب أحدهم إليك بما يكفى لأن يسألك أسئلة حادة.

إننا – كرجال - نحتاج من إخواننا أن يعينونا على البقاء على الجادة حتى لا نرتد على أعقابنا إلى أنماط سلوكياتنا وعاداتنا القديمة. ونحن ننصحك بالاستعانة فى حياتك بأشخاص يهتمون بك بما يكفى ليواجهوك ويزودوك بالدعم المعنوى ويدعون من أجلك.

إذا سبق لك أن شاركت فى عدو مسافات طويلة، فإنك تعرف مدى زيادة مستوى الأدرينالين لديك عندما تسمع صيحات المشجعين على جانبى الطريق ينادون باسمك ويشجعونك، وهذا هو ما يفعله التحلى بالمسئولية الشخصية معك؛ فهى أداة هائلة لرفع الروح المعنوية. وفى سباق الحياة، هناك عدة طرق فعالة ونافعة لترسيخ المبادئ الدينية وتقوية العلاقة الزوجية منها:

- التحاق الرجال بحلقة دراسية صغيرة.

- طلب النصيحة من مؤمن حقيقى.
- حضور ندوات لتقوية الحفاظ على الوعود، والانضمام لجماعات متابعة الحفاظ على المواعيد.
- المشاركة فى جلسات برنامج Homes of Honor المرئى التفاعلى لدكتور "جارى سمولى".

نحن نحتاج لبعضنا

إن وحدتك وانعزالك قد يجعلانك تنتكس إلى عاداتك القديمة، أما التواصل المنتظم مع رجال أو أزواج آخرين فيعنيك على الثبات على الجادة. إنك لن تتمكن من تحمل مسئوليات بعض جوانب من حياتك إلا إذا قربت شخصًا منك بما يكفى ليتابعك ويعتنى بك. عندما يتحلى الرجل بالمسئولية الروحية والمسئولية فى علاقاته، فإن هذا يرقق قلب المرأة ويجذبها إليه.

وجماعة المسئولية ضرورية، لأنها تزودك بعدة منافع. فى كتاب The Hidden Value of a Man - الذى شاركت د. " جون ترينت" فى تأليفه - أوردنا قائمة بالفوائد التى تعود عليك من جماعة المسئولية، ومنها:

- السيطرة على النفس فيما يخص العادات والأفكار المكروهة.
- الدعم المحب من خلال سماع كلمات الثناء، واللمسات البدنية الملائمة والهادفة، وكلمات الأمل والتشجيع.
- زيادة الدافع لفعل الخير.
- زيادة هائلة فى تقدير الذات.
- "إعادة التربية" فيما يخص التقارب والحميمية.
- الاعتماد الصحى على النفس.
- زيادة متوسط العمر، وتناقص قابلية الإصابة بالمرض.

- التمتع بموارد ودعم وجهات نظر الآخرين.[1]

ظل قلب "ديانا" يرق نحو "جاك" عندما التحق طواعية بجماعة رجال صغيرة. لقد كانت هذه طريقة أخرى إضافية استطاع بها أن يبين لها سعيه ليصبح القائد الروحى للمنزل. ستساعده جماعة الرجال على تحمل المسئولية فى سعيه نحو التدين. وعندما انسجم معهم حكى لهم بصراحة عن حياته. لقد كان يومًا مهمًا له عندما اعترف لجماعة المسئولية بخيانته لزوجته. الصدق معدٍ؛ لذلك فقد أدى اعتراف بتلك الخصوصية إلى تقريب الرجال من بعضهم. وبالإضافة إلى هذه الجماعة الصغيرة، التحق "جاك" بجماعة أخرى للتنمية الروحية، وانضم لحركة (المحافظين على وعودهم)، وهو الآن محافظ على وعوده، وتجنى "ديانا" حاليًا ثمار هذا الالتزام الجاد بالوعود.

قد يفيدك فى جماعة الدعم أو المسئولية أن تقيموا بناءً ونظامًا حول الأسئلة التى تطرحونها بينكم، ونحن ننصحك بأن تسأل أسئلة مثل:

- هل قضيت وقتًا اليوم فى قراءة الكتب الدينية والصلاة؟
- هل تراودك أفكار إغوائية، أو هل تابعت أية مواد فاضحة تغضب الله؟
- هل أنت فوق مستوى الشبهات فى تعاملاتك المادية؟

وإذا أردت المزيد من هذه الأسئلة، والمناقشات المتعمقة لمعانيها وهدفها، فإننا نحيلك إلى *كتاب Character Counts-Who's Counting Yours?* من *تأليف "رود هاندلى"*.[2]

ندعوك فى الخطوة التالية إلى التمعن أكثر فى احتياجات المرأة عمومًا، وما يمكنك فعله لفهم احتياجات زوجتك خاصة، فزوجتك تراقب بعناية لترى إن كنت تتعلم كيفية الاعتناء بها وبالأبناء، وتراقب بانتباه إن كان منحها لك فرصة أخرى أمرًا آمنًا أم لا.

الخطوة ....
العاشرة ....

افهم المرأة: تقرير استكشافى

يوضح هذا التقرير الاستكشافى عن المرأة إظهار حاجاتها، ورغباتها، وتطلعاتها، وتوجهاتها العامة. وقد اعتمدت فى هذه الملاحظات على ما تعلمته أثناء زواجى من "نورما"، ومن استبيانات لمئات السيدات ممن حضرن حلقات منتدى (الحب قرار)، وورش العمل التى تجريها ابنة أخى مع الرجال والنساء، وقد لا يفاجئك الكثير من هذه الملاحظات لأنك قد تتوصل لنفس هذه المبادئ من دراستك المنتبهة لزوجتك.

ما نقدمه هنا يشبه كثيرًا التقرير الاستكشافى قبل المباراة، أو الحوارات التنشيطية أثناء منتصف الشوط، وهو مصمم لزيادة رغبتك وقدرتك على النجاح فى العلاقة. وعلاوة على ذلك، فيهدف هذا التقرير الاستكشافى عن المرأة أيضًا إلى أن يزودك بفهم وتقييم أفضل لزوجتك. ومادة التقرير موجزة (مثل تعليمات المدرب بين الشوطين) حتى تكون رؤية عامة لاحتياجات زوجتك.

الصراع ليس سلبيًا دائمًا

تعتقد العديد من الزوجات أنه ما دام أزواجهن يستطيعون التحدث عن المشكلات؛ فإن الزواج بخير، أما الأزواج – وعلى النقيض – فيعتقدون أنه لحظة أن يبدءوا الحديث عن المشاكل يصبح الزواج فى خطر.

ولابد أن نضيف هنا تحذيرًا، وإن كان تشجيعًا فى نفس الوقت: إن وجود خلاف لا يعنى بالضرورة وجود مشكلات، كما أن غياب الخلاف لا يعكس عدم وجود مشكلات. إن درجة معينة من التوتر أمر صحى. فكر فى خيمة المعسكر: لابد من وجود قدر معين من الشد بين المحاور، والأعمدة، والقماش لتظل الخيمة قائمة؛ فالشد ضرورى للخيمة لتؤدى وظيفتها، ومع ذلك فإن الشد الزائد يؤدى إلى انهيار الخيمة، والشد الأقل من المطلوب يجعلها ترتخى.

ونحن نحتاج فى العلاقات لأن نقيم توازنًا حساسًا للشد والتوتر؛ لذلك لا تفزع من وجود خلاف، بل وظفه كعلامة على الطريق تلفت انتباهك إلى أى شىء يحتاج للمعالجة. ترغب النساء فى التحدث عن مشكلات اليوم بينما يفضل معظم الرجال تجنب ذلك تمامًا. ولكن – وكما الحال فى كل شىء - التوازن مطلوب، وتحقيقه يستلزم عمل الجانبين معًا.

نتائج الاستطلاع...

قدمت مئات النساء اللاتى شملهن استطلاع هذا الكتاب الاستجابات التالية.

كانت الإجابات الأكثر تكرارًا عند سؤالهن عن كتابة ما يقدرنه، ويحتفين به فى الرجل هى:

١. متدين وقائد روحى يتطور باستمرار.
٢. يتمتع بروح الدعابة وصحبته ممتعة.

٣. رجل مستقيم وصادق تمامًا.
٤. عطوف ورقيق وحساس.
٥. يقدم أسرته على عمله وعلى الآخرين.

وعندما طلبنا من نفس السيدات أن يجبن عن السؤال: "ما النصيحة التى تودين تقديمها لكل رجل يسمعك؟" قدمن الإجابات الأربع التالية:

١. كن عطوفًا، ورقيقًا، وحنونًا مع زوجتك.
٢. اسمعها ولا تقاطعها.
٣. ليكن تواصلك معها صريحًا، وبح لها بمشاعرك.
٤. خصص وقتًا لأسرتك، واحترم كل فرد فيها، واجعل لهم الأولوية.

هجمة كاسحة تنهى المباراة

يغيب عن معظم الرجال – إلى أن ينصتوا – تواجد أعظم خبراء العلاقات فى العالم فى بيوتهم. إن كل امرأة لديها رغبة فطرية فى علاقة حميمة وطيدة، وتحمل بداخلها قدرة طبيعية على معرفة العلاقات الصحية، بالإضافة إلى معرفتها ما يدعمها. على مدار الثلاثين سنة الماضية من تقديمى للاستشارات والمحاضرات فى أنحاء العالم، لمست مباشرة الموهبة الحدسية التى منحها الله للمرأة والتى تمكنها من معرفة الأشياء التى تعمل على إنجاح العلاقات. لقد وهب الله كل امرأة بوصلة زواج أو لوحة تحكم، والرجل العاقل هو من ينقب فى منجم المهارات التواصلية هذا.

أجريت لقاءات مع أكثر من أربعين ألف امرأة ولمست هذه القدرة الفطرية مرارًا وتكرارًا. المرأة سكن الرجل ومكملة له وليست مجرد رفيق له؛ فلوجودها مغزى أكبر من ذلك.

والمرأة كما خلقها الله مساعدة للرجل، ومساعدة هنا بمعنى مكملة له؛ لذلك فإذا أراد الرجل أن يعرف أفضل ما ينبغى فعله فى علاقته الزوجية، فليسأل "مساعده"، أو "مكمله"؛ لأنه غالبًا ما يعرف الإجابة. تلك هى الهبة المتفردة التى حبا الله بها المرأة.

وبالنسبة للرجال الذين يجيدون التحدث مع زوجاتهم، فإننا نقترح ثلاثة أسئلة أخرى أحرزت أهدافًا كبرى مع الزوجات اللاتى نعرفهن. ستساعدك هذه الأسئلة على استكشاف ينبوع مهاراتها الفطرية. عندما يجرى الرجل فحصًا منتظمًا لزواجه بالاستخدام المنتظم لهذا التمرين البسيط ثلاثى النقاط؛ فإن هذا يشبه إحرازه هدفًا ذهبيًا فى توقيت قاتل كلما استخدم التمرين.

أما بالنسبة لمن يجدون الباب موصدًا أمام كل تواصل شخصى فيما يتعلق بسلبيات الزواج، فإننا نقترح عليهم أن يتمعنوا فى السؤالين الثانى والثالث. وسواءً كان تواصلك صريحًا أم لا، فإننا ننصحك بشدة أن تحفظ هذا الاختبار ثلاثى الأسئلة للعلاقات، فربما وجدت نفسك مضطرًا ذات يوم لاستخدامه بانتظام. ويمكنك أن تستخدم التمرين أيضًا مع أى شخص تريد أن تقترب منه أكثر (كأبنائك، وعائلتك، وموظفيك، وشريكك فى العمل)، مع استبدال كلمة زواج بكلمة علاقة أو ما شابه.

السؤال الأول: "على مدرج من ١ : ١٠ ، حيث يمثل (١) زواجًا بائسًا، وتمثل (١٠) زواجًا رائعًا، ما هو تقييمك لزواجنا أغلب الوقت؟".

السؤال الثانى: "على مدرج من ١ : ١٠ ما تقييمك الإجمالى لزواجنا الآن؟".

السؤال الثالث: "عندما نتمعن فى زواجنا، ما الأشياء المحددة التى يمكننا فعلها فى الأسابيع الستة المقبلة، والتى قد تقربنا أكثر من (١٠)؟" (ركز على شىء واحد أو شيئين فى كل مرة تطرح فيها السؤال).

تعرف كل امرأة تقريبًا إجابة هذه الأسئلة الثلاثة، لكنها تريد أن تأمن غضبك حتى تجيب عنها. إن المشاركة الصبورة والمتأنية فى هذا التمرين قد تحسن علاقتك بصورة فورية. وانتظامك فى فحص زواجك بطرح هذه الأسئلة يحافظ لك على زيجة متنامية ومُرضية. وثمة تحذير هنا: يغلب على المرأة تقييم زواجها بدرجة أقل من تقييم الرجل؛ لذلك لا تكن دفاعيًّا أو مقاومًا تجاه إجاباتها، فإجاباتها صحيحة بالنسبة لها. اعتبر كل إجابة منحة صادقة قد تعينك أكثر على محاولتك أن تصبح رجلًا متدينًا ناضجًا، واشكر زوجتك عليها. وتكمن القيمة الحقيقية لهذه الأسئلة فى السؤال الثالث؛ فلا يهم الدرجة التى قدمتها فى إجابتها عن السؤال الثانى؛ لأنها عندما تجيب عن السؤال الثالث سيتمكن كلاكما من التعاون على تقريب مستوى زواجكما من "١٠". عندما تسأل السؤال الثالث، فإنك تستدعى تعاونها لتحديد الإجراءات اللازمة لحل المشكلات الزوجية.

أربعة أشياء تحتاج إليها الزوجة ويستطيع زوجها منحها لها

إن ما تحتاج إليه المرأة ليس سرًّا مخفيًّا لقرون أو لغزًا معقدًا للغاية ليفهمه الرجل! ليست حاجة المرأة يختًا غاليًا فى البحر الكاريبى، ولا جولة تسوق باهظة التكاليف، بل حاجتها هى أن تشعر بأن زوجها يحبها بصدق؛ لكن شعورها بهذا الحب يستلزم من الزوج تلبية بعض الاحتياجات. للمرأة احتياجات أربعة تجعلها تلبيتها تشعر بحب عميق لزوجها، وعندما يضيف الزوج هذه الاحتياجات الأربعة

لوصفة زواجه، فإن أثرها يشبه تزويد النبات بالشمس، والهواء، والماء، والتربة الخصبة.

إذا اجتهدت فى تنمية الجوانب الأربعة التالية فى حياتك الزوجية، فستعيش بالتأكيد زيجة حميمة مثيرة. (وعادة ما يكون الاستثناء هنا أن يكون بداخل أحدكما غضب مكبوت).

١. أمان غير مشروط

حتى ينمو النبات ويترعرع، فيجب أن يتعرض للشمس. وتوصيلك لزوجتك إحساسًا بالأمان العميق يجعلها تشعر بالدفء والاسترخاء. إن الزواج القوى يتضمن التزامًا غير مشروط تجاه شخص غير كامل. وتوفيرك الأمان لزوجتك يقنعها - بطرق مختلفة - بأنه أيًّا كان ما يحدث، فإنك ستكون متواجدًا دائمًا لرعايتها.

الشعور القوى بالأمان شرط أساسى للعلاقة الوطيدة، وزوجتك تحتاج بشدة لأن تشعر بالأمان معك. ما الذى يزيد الشعور بالأمان فى الزواج؟

- المواظبة على أن تقول لها "أحبك".
- مشاركتها فى وضع الخطط طويلة المدى.
- تنمية أنماط جديدة للصدق والصراحة معها.
- تقدير أفكارها ومشاعرها.
- إثبات التزامك بالتعاليم الدينية واهتمامك بسلامة الأسرة روحيًّا.

وإذا لم تواظب على فعل هذه الأشياء، فستنمو أعشاب الخوف الضارة وتؤذى نباتك الجميل. إن الإحساس بعدم الأمان يتلف أوراق الزواج ويجفف تربته؛ وبالتالى تتصلب التربة، وتتشقق فيصعب إصلاحها. لذلك؛ فإننا نحث الزوج

الذى يريد القضاء على الأعشاب الضارة فى حديقة زواجه أن يمارس بعض السلوكيات التالية التى تبنى الأمان فى حياته اليومية.

٢. الحوار الهادف

يحتاج النبات للماء كما يحتاج للضوء حتى ينمو. وفى الزواج، تسقى الكلمات الهادفة تربة حياة الإنسان. والحق أن كل العلاقات الحميمة والوطيدة تحتاج ريًّا متواصلًا بمياه التواصل، وإلا جفت. إن مشكلات التواصل سبب رئيسى فى حالات الطلاق حاليًا (تتصدر المشكلات المالية قائمة أسباب الطلاق إلا أنها تزداد تعقيدًا عندما لا يستطيع الزوجان مناقشتها!). ما من زواج يصمد دون تواصل.

عندما أسأل النساء: "كم من الوقت تحتاجينه فى حوار هادف مع زوجك يوميًّا لترضى عن علاقتك بزوجك؟"، أجد الإجابات تتشابه بدرجة مذهلة، حيث كان المتوسط هو حاجة المرأة لساعة من الحوار الدافئ للحفاظ على زواجها غضًا ناميًا. (ونظرًا لاختلاف النباتات؛ فعليك أن تسأل زوجتك كم من الوقت تحتاج للتحاور معك حتى ترضى عن زواجكما). تحتاج المرأة لأن تشعر بـ "الارتباط" بإنسان مهم فى حياتها. إن الكلمات – مسموعة ومنطوقة – هى النسيج الذى يربط المرأة بزوجها. الكلمات هى المفتاح.

ولكن - وقبل أن تفزع - أود أن أبين لك أن الساعة اللازمة للحوار الزوجى ليس بالضرورة أن تكون دفعة واحدة، فيمكن تقسيمها إلى: ربع ساعة صباحًا عند استعدادك للخروج للعمل، وخمس دقائق هاتفيًّا من العمل، وعشرين دقيقة بعد العمل، وربع ساعة بعد نوم الأطفال، وخمس دقائق قبل النوم يكون المجموع ساعة.

إن التواصل الهادف الوطيد هو أساس الحب، وجودة العلاقة الزوجية من جودة تواصل الزوجين. يؤكد الكاتب "جون باول" أن هذا هو "سر دوام الحب".[٢]

تحتاج كل امرأة للتواصل، لكنهن لا يستطعن الحصول على ما يكفى منه. ومع ذلك، فليس المرأة هى المستفيد الوحيد من التواصل، فلا تقل استفادة الرجل من إتقان فن التواصل عن استفادة المرأة، فالتواصل مكون أساسى للنجاح فى كل مهنة. إنه إحدى أهم مهارات الحياة، وكلما ازداد إتقان الرجل للتواصل زاد من فرصه فى الحياة. نعم، إن النساء أساتذة التواصل، ولكن ذلك لا يمنع الرجال من تعلمه.[٢]

٣. الرابطة العاطفية/الانفعالية

يحتاج كل نبات يانع لتربة خصبة حتى ينمو. وبالمثل، فإن التعبيرات عن الحب تخصب تربة كل علاقة قوية. وتعبير الزوج عن حبه لزوجته احترام لها، وهو الأساس فى علاقته الحميمة بها. إن من أهم أسباب موت العاطفة فى الزواج اقتصارها على الاتصال الجسدى. وعلى الرغم من أن العاطفة المؤثرة أحيانًا ما تؤدى إلى الاتصال الجسدى؛ فلا ينبغى أن تقتصر عليه؛ فالعاطفة المؤثرة ليست مجرد مداعبة تسبق الاتصال، بل إنها مودة. يغلب على الرجل الاستثارة لرؤية المرأة، لكن المرأة يغلب عليها الاستثارة للمودة واللمسات.

والعاطفة مودة حميمة تكتنفها تعبيرات الحب التى يحتفظ بها الطرفان لبعضهما دون غيرهما. ونظرًا لاختلاف كل نبات، فإن العاطفة تختلف من شخص لآخر؛ لذلك عليك أن تكتشف ما تعتبره زوجتك عاطفيًا؛ فواحدة تراه فى الزهور، وأخرى تراه فى التجول ليلًا مع زوجها. ومع ذلك، فنادرًا ما تحدث العاطفة تلقائيًا؛ لذلك فإنك إذا انتظرت الظروف المثالية لها ربما لا تظهر تلك الظروف. العاطفة تنبع من التخطيط المتأنى.

وغمر الرجل لزوجته بالعاطفة لا يقتصر على حديثى الزواج، فهو عنصر أساسى على مدار الحياة الزوجية. عندما تغمر زوجتك بالعاطفة؛ فلن يفقد زواجك متعته أبدًا.

٤. اللمسات الإيجابية

يحتاج النبات أيضًا للهواء ليحيا، واللمسات غير الجسدية تمد زوجتك بالهواء. وهنا نعاود ما سبق أن ذكرناه من أن دراسات عديدة قد أوضحت أن نسبة ٧٠ :٨٠ ٪ من الحاجات الجسدية للمرأة غير جنسية، ومعنى هذا أن المرأة تولى العناق والملاطفة من الأولوية أكثر مما توليه للممارسة نفسها. وتتضرر كل جوانب حياة المرأة إذا حرمت لمسات وعناق زوجها. ومتوسط متطلبات المرأة اليومية من التواصل البدنى ما بين ثمانى إلى اثنتى عشرة لمسة دافئة: عناق، وتربيت، ولمس، وتدليك بغير ممارسة.

وتحتاج المرأة لشعور بأمان غير مشروط، وحوار هادف، ورابطة عاطفية (الحاجات الثلاث الأولى) قبل أن تشعر بالحاجة لهذه الحاجة الأخيرة إلى اللمس. إن اللمسات الدافئة بعيدًا عن الفراش تحافظ على شرارة الحياة الزوجية متقدة، والتواصل الهادف يثير وهجها.[٤]

ألقينا نظرة على حاجات زوجتك الأربعة، وربما أنك الآن تتوق لتعلم كيفية تطبيقها عمليًّا، ومع ذلك فقد لا يستطيع بعض الزوجات المنفصلات تقبل أية إيماءات بالحب لإحساسهن العميق بالألم. اصبر على زوجتك، وأمهلها ما يكفى من الوقت حتى تتقبل هذه الأمور. إن المعلومات المقدمة هنا تساعدك على فهم التقرير الاستكشافى لأهم ما تحتاج إليه زوجتك فى علاقتكما. وعلى الرغم من قدرتك على بدء تطبيق الأفكار التى نقدمها هنا، فإن زوجتك قد لا تستجيب فى البداية، ولكن عندما يتم التصالح ستحتاج لتوظيف هذه المعلومات. أما الآن، فأنت بحاجة لوضع خطة لعب محددة.

لقد فرغنا من تقديم الخطوات العشر، وحان وقت وضعك لإستراتيجية استعادة زوجتك. سنساعدك فى الأجزاء التالية من الكتاب على وضع خطة مكتوبة مناسبة لتطبقها فورًا .

اكتب خطتك لاستعادة زوجتك

انتهينا من عرض ومناقشة الخطوات العشر لاستعادة الزوجة، وحان وقت وضعك خطتك المناسبة لحالتك لاستعادة زوجتك، وستشتمل الخطة التى ستضعها على ثلاثة أجزاء محددة؛ الجزء الأول منها تحدد فيه أين تريد أن تصل علاقتك الزوجية مستقبلًا، ثم تنظر بواقعية لحالها اليوم.

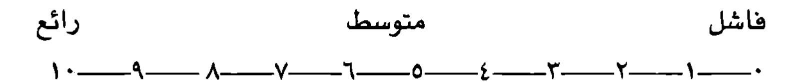
والجزء الثانى منها تحدد فيه ما لم ينجح فى محاولاتك السابقة للتصالح، وتكف عن تلك السلوكيات. أو لنقل اكتشف أوجه التقصير فى محاولاتك السابقة، ثم أقلع عنها. الأمر بهذه البساطة!

والجزء الثالث منها تحدد فيه الأشياء أو السلوكيات التى أثبتت فعالية، وتزيد منها باستمرار.

وعندما تكمل خطتك للتصالح، فإننا نحثك على قراءة كتاب جيد عن الزواج يضيف للمعلومات التى قدمناها فى هذا الكتاب.

ما نوع العلاقة الزوجية الذى تريده؟

على مدرج من (٠ : ١٠) ، حيث يمثل (٠) الزواج الفاشل، وتمثل (١٠) الزواج الرائع، أين تقع علاقتك الزوجية أغلب الوقت؟



أين تقع علاقتك الزوجية حاليًا؟

على مدرج من (٠ : ١٠) ، ما هو تقييمك الإجمالى لعلاقتك الزوجية الآن؟

فاشل   متوسط   رائع

٠ — ١ — ٢ — ٣ — ٤ — ٥ — ٦ — ٧ — ٨ — ٩ — ١٠

حدد ما لم يساعدك فى جهودك للتصالح - قلل منه!

عندما تتمعن علاقتك الزوجية، ما هى السلوكيات السلبية التى بمقدورك أن تمتنع عنها فى الأسابيع القليلة المقبلة حتى تقترب من هدفك؟ حدد من السلوكيات السلبية أو رايات ضربات الجزاء التالية ما ينبغى أن تقلع عنه مع زوجتك وأسرتك.

____ تحريض الآخرين ضد زوجتك.
____ لوم زوجتك أو الآخرين على مشكلاته الزوجية.
____ توجيه كلام مهين (انتقادى) لأسرتك.
____ عدم الصبر عند عدم استجابة زوجتك (أو تأخر استجابتها) لمساعى التصالح.
____ تحديد إطار زمنى لزوجتك لتعود إليك خلاله.

____ إظهار سلوكيات جسدية غير مرغوبة للتعبير عن العاطفة.

____ إغراق بالزهور، والبطاقات، والهدايا.

____ التهوين من الألم الذى سببته لزوجتك وأسرتك.

____ تجاهل خصوصية زوجتك.

راجع كيفية الامتناع عن الأخطاء التى حددتها هنا فى الخطوة الأولى، واكتب بتفصيل محدد كيفية توقفك عن تلك السلوكيات المدمرة.

أنا ______________________ أنوى فعل ما يلى؛ لأقلع عن تلك السلوكيات المدمرة:

تحريض الآخرين على زوجتى:

____

____

لوم زوجتى:

____

____

انتقاد زوجتى:

____

____

عدم الصبر على زوجتى:

تحديد إطار زمنى لعودة زوجتى:

إظهار العاطفة بالطرق الجسدية:

إغراق زوجتى بالهدايا:

الاستهانة بالألم الذى سببته لها:

تجاهل خصوصيتها:

ولقد عرضنا أيضًا عدة سلوكيات يومية من شأنها تجميد العلاقة الزوجية. ضع علامة أمام كل سلوك من السلوكيات التالية يمثل زواجك فى السنوات الأخيرة. جميعنا يفقد أرضًا فى الملعب من حين لآخر ويضيع الكرة، ومع ذلك فإن سلبية واحدة عادة ما تستلزم خمس إيجابيات لمحو أثرها. عندما تحدد السلوك (أو السلوكيات) السلبية التى تمارسها من القائمة التالية، فتعهد بالكف عنها. ارجع لهذه القائمة من حين لآخر لترى إن كنت تمارس هذه السلبيات المدمرة من جديد:

____ تشغيل التليفزيون أو الحاسوب وتجاهل زوجتك.
____ التهكم عليها.
____ تجاهل أو إهمال نصائحها أو آرائها.
____ انتقاد أسرتها أو أصدقائها.
____ الانهماك فى اهتمامات خارج المنزل.
____ مخاطبتها أو معاملتها كطفلة.
____ ازدواجية المعايير (فعل أشياء تمنعها عنها).
____ إهانتها أو إطلاق الأسماء عليها.
____ ملء المنزل بالفوضى.
____ النظر إلى نساء أخريات.
____ انتقاد طريقة تعاملها مع الأمور (فى تنظيف المنزل، وتربية الأبناء.. إلخ)
____ النظر إليها باحتقار.
____ رفع صوتك عليها فى غضب.
____ الاهتمام بالآخرين أكثر منها.
____ المعاملة الباردة لها.
____ انتقادها أو الإساءة إليها علنًا.

____ الضغط عليها.

____ تأنيبها.

____ تجاهلها.

____ تحذيرها.

____ إخلاف وعودك لها.

____ التعليق على نساء فى التليفزيون أو المجلات بما يشعرها بالنقص.

____ الامتعاض من أفعالها.

____ إقحامها على الدخول فى جدال.

____ عدم الثقة بها.

____ عدم المبالاة بتعبها، أو مرضها، أو حزنها، أو انزعاجها، أو إحباطها.

____ عدم تصريحك بحبك لها.

____ عدم حضور المناسبات الدينية كأسرة.

____ الإلحاح عليها فى التجاوب الجنسى عندما لا تكون مستعدة.

____ التقاعس عن الواجبات المنزلية أو الاهتمام بالأطفال.

____ انتقاد صفاتها الأنثوية كالحساسية والضعف.

____ التكبر على اعترافك بخطئك.

____ مطالعة أو مشاهدة المواد الفاضحة.

____ الشح بالمال.

____ عدم تناول الوجبات معها.

____ الشكوى من مساعدتك لها (كأن تعتبر أن لها توجهًا ثابتًا سيئًا).

____ نسيان أو تجاهل المناسبات الخاصة (كعيد ميلادها، وذكرى زواجكما..) إلخ.

____ التقليل من شأن جهودها.

____ عدم تشجيع أو دعم اهتمامها.

___ الصفاقة.

___ الرغبة فى فعل أشياء تحرجها عاطفيًا.

___ تجاهل طلبها لك بقراءة كتاب محدد، أو الاستماع لشريط، أو مشاهدة برنامج، أو الإصغاء لمتحدث.

___ الإصرار على عادات كريهة أو مؤذية.

___ التعامل معها كشىء مسلم به.

___ الانشغال عنها بشئونك الخاصة.

___ الاستحواذ على جهاز التحكم فى التليفزيون.

___ لومها على كل شىء.

___ عدم الصبر عليها: استعجالها لتستعد، أو تنهى التسوق، أو تلخص الموضوع.

___ الانهماك فى اهتماماتك الخاصة لدرجة استبعادها هى، أو الأبناء، أو هم جميعًا.

___ السخرية أو إبداء تعليقات قاسية على قوامها أو عمرها (أو مقارنته بمظهرها أو وزنها فى السابق).

___ استجوابها عن النفقات.

___ عدم استشارتها أو احترامها فى قرارات الإنفاق أو الاستثمار المالى.

___ إملاء عليها ما تفعله.

___ عدم إمهالها لتستعد لممارسة العلاقة الحميمة.

___ العزوف عن مشاركتها فى هواياتها المفضلة.

___ عدم التقدير الكامل للأعمال المنزلية المرهقة والمملة التى تؤديها الزوجة أو الأم (جمع الملابس والألعاب المبعثرة طوال اليوم، والغسيل، والكى، والكنس، وغسل الأطباق، والتنظيف، وتنظيم المنزل، وطى الملابس، وأداء المشاوير، وإجراء المكالمات).

____ اللامبالاة فى مقابل إظهار المبادرة ووضع الخطط.
____ السخرية من دورتها الشهرية.
____ الظهور بمظهر رث وقذر.
____ عدم التفكير فى تقديم هدايا لها.
____ إيذاؤها بدنيًا (من الدفع وحتى الضرب).

حدد الإيجابيات التى أفادتك أو قد تفيدك فى عملية التصالح – استزد منها!

تمعن فى علاقتك الزوجية، وحدد: ما هى الأفعال المحددة التى تستطيع بدءها خلال الأسابيع الستة القادمة، والتى تقربك أكثر من هدفك؟ حدد استجابتك للسلوكيات الإيجابية الثمانية التالية التى ينبغى أن تبدأها أو تواصل فعلها مع زوجتك وأسرتك:

١. افتح قلب زوجتك المغلق (راجع الخطوة الثانية إن احتجت لذلك).

أنا________________________ ملتزم بفعل الأشياء الأربعة التالية لفتح قلب زوجتى وأبنائى:

أ. أن أكون عطوفًا ورقيقًا.
ب. استخدام المحادثات التمهيدية لأزداد فهمًا لما مروا به.
جـ. أن أعرف أنهم يتألمون بسببى، أعترف بخطئى، وأطلب العفو.
د. إبداء الندم الصادق.

٢. إظهار الاحترام للزوجة والأبناء (راجع الخطوة الثالثة إن احتجت لذلك).

لقد اكتشفنا سلوكيات يومية محددة لإظهار الاحترام من شأنها تنمية العلاقة الزوجية والحفاظ عليها. (لاحظ أن بعض تلك السلوكيات لا يمكن تنفيذها قبل التصالح).

ولأن التحرر من آثار السلبية الواحدة يستلزم خمسة سلوكيات إيجابية؛ فتعامل مع قائمة "الاحترام" التالية:

"أتعهد أنا ______________________________ بالالتزام بخمسة سلوكيات أو أكثر من القائمة التالية على مدار الأسبوع القادم:

- أن أقول لها "أحبك" بصورة منتظمة.
- أن أشاركها فى أعمال الإصلاح بالمنزل.
- أن أتقبل مساعدتها لى دون رفض أو دفاعية.
- أن أتصل بها هاتفيًّا أثناء النهار.
- أن أشاركها فيما أنوى فعله على مدار الأسبوع / الشهر / السنة القادمة.
- أن أصلى معها.
- أن أظهر لها الأخلاقيات الطيبة (بقول: "شكرًا"، و"لو سمحت"، و"آسف"، وفتح الباب لها، ومساعدتها على حمل الأشياء... إلخ).
- أن أعرف أشياءها المفضلة، ومقاساتها.
- معانقتها كل يوم.
- مساعدتها فى الأعباء المنزلية.
- مساعدتها فى الطهى.
- مساعدتها على كتابة الملحوظات القصيرة.
- تدليك قدميها وظهرها.
- معاملتها بالاحترام الذى أعامل به صديقًا، أو حتى غريبًا.
- تقبيلها وقت خروجى من المنزل ووقت عودتى إليه يوميًّا.

- تذكر أعياد الميلاد، وعيد زواجنا، والمناسبات الخاصة (الاحتفاء بها).
- مشاهدة برامجها التليفزيونية المفضلة.
- إشراكها فى جهاز التحكم بالتليفزيون.
- طلب رأيها باستمرار وتقديره.
- الابتسام فى وجهها.
- تحديد وقت حميمى خاص بنا.
- امتداحها كثيرًا (بمفردنا وأمام غيرنا).
- وضع أهداف عائلية لكل عام.
- مسامحتها عندما تسىء إلىَّ.
- التخطيط للتنزه معًا خارج المنزل.
- إظهار احتياجى لها.
- التخطيط لتناول الغداء فى الخلاء ومساعدتها فى إعداد هذا الغداء.
- الاعتراف بأخطائى.
- تقديم الورود، والهدايا، والبطاقات لها بدون مناسبة.
- الدفاع عنها أمام الآخرين.
- تفضيلها على غيرها.
- ألا أتوقع منها أداء أنشطة ترهقها بدنيًّا أو انفعاليًّا.
- ملاحظة والاعتراف بخدماتها لى وللأسرة.
- تأديب الأبناء بحب وليس بغضب.
- إعانتها على تحقيق أهدافها (الدينية، والعملية، والترفيهية، والدراسية).
- التحرر من عاداتى التى تضايقها.
- مسك يدها أمام الناس.
- ألا أتوقع تهليلًا هائلًا منها إذا ساعدتها فى تنظيف المنزل أو متابعة الأبناء.

- فعل أشياء بسيطة من أجلها (إحضار قهوتها، والأخذ بيدها عند صعودها أو نزولها السلم، وأداء المشاوير من أجلها).
- معاملتها على أنها ليست أقل منى ذكاءً.
- معاملتها على أنها أجمل امرأة فى العالم.
- التعرف على مخاوفها، ومصادر إحساسها بعدم الأمان، ومحاولة طمأنتها.
- سؤالها عن أفضل كيفية لتلبية رغباتها الجنسية.
- سؤالها إذا كانت تغار من أية امرأة، وعن كيفية تهدئة شكوكها.
- سؤالها عما إذا كانت غير راضية عن طريقة إنفاقى أو استثمارى للمال.
- احترام أفكارها ومشاعرها بخصوص إنفاق واستثمار المال.
- أن أتعلم الاستمتاع بالذهاب للتسوق معها.
- احترام رغبتها فى قراءة كتاب، أو الاستماع إلى شريط، أو مشاهدة عرض تليفزيونى، أو شريط فيديو معين.
- قضاء إجازاتى الأسبوعية معها خارج المنزل.
- تشجيعها على قضاء وقت مخصص بمفردها أو مع صديقاتها.
- الكرم معها (بالوقت والمال).
- تقبل نقدها لى بتواضع وشكر.
- الانتباه لها: إبداء الإعجاب بما ترتديه من ملابس، والألوان، والتصميمات التى تبدو رائعة عليها، وطريقة تصفيفها لشعرها.
- احترام رغبتها فى ارتداء فستان محدد.
- النظر إليها عندما تتحدث إلىَّ.
- استعمال العطر الذى تفضله.
- إخبارها بمكان ذهابى وما سأفعل هناك.
- مناقشة الموضوعات الدينية معها.
- معانقتها بشكل غير جنسى أكثر من ثمانى مرات يوميًّا.

٣. تعلم كيف تحب بتضحية (راجع الخطوة الرابعة إن احتجت لذلك).

أتعهد أنا ____________________ بأن ألتزم بحب زوجتى وأسرتى من خلال فعلى لما يلى:

أ. أن أصبح خادمًا لهم. (اكتب عددًا من الطرق المحددة لخدمة زوجتك وأسرتك).

____

____

ب. مواصلة دعمهم ماديًّا. (ما هى الاحتياجات المادية لزوجتك وأبنائك؟).

____

____

جـ. تقديم المزيد من المساعدة إن احتاجوا. (اذكر عددًا من الطرق المحددة التى يمكنك بها مساعدة زوجتك).

____

____

٤. التغيير من نفسى (راجع الخطوة الخامسة إن احتجت لذلك).

أتعهد أنا ____________________ بأن أغير من نفسى فى النواحى التالية من حياتى:

أ. عقليًا (اكتب الأشياء المحددة التى يمكنك فعلها لتتطور فى هذا الجانب).

____

____

ب. بدنيًّا (اكتب الأشياء المحددة التى يمكنك فعلها لتتطور فى هذا الجانب).

____

____

جـ. روحيًّا (اكتب الأشياء المحددة التى يمكنك فعلها لتتطور فى هذا الجانب).

____

____

د. اجتماعيًّا (اكتب الأشياء المحددة التى يمكنك فعلها لتتطور فى هذا الجانب).

____

____

٥. افهم أن سبب رفض زوجتك للتصالح أنها قد تكون فى وضع لا يمكنها من التصالح فى هذا الوقت. (راجع الخطوة السادسة إن احتجت لذلك).

أتعهد أنا ________________________ باستكشاف وفهم الأسباب التالية التى تحول دون تقبل زوجتى للتصالح حاليًا.

أ. هل كانت زوجتك ضحية لاعتداء انفعالى، أو جسمى (سواءً من جهتك أو من جهة شخص آخر)؟ دون ذكر أسماء، اكتب الطرق المحتملة التى تعرضت بها زوجتك للاعتداء فى هذه النواحى. وأثناء تفكيرك فيما عانت منه، اسأل الله أن يمنحك الفهم والحكمة لتعرف أفضل وسيلة تعين بها زوجتك فى هذا الجانب.

ب. حدد نمط الشخصية الذى يناسب زوجتك: الأسد، أو كلب الماء، أو كلب الصيد الذهبى، أو القندس. وفقًا لنمط شخصيتها، اكتب عددًا من الأسباب التى تجعل زوجتك ترفض مصالحتك. (قد تحتاج هنا لمراجعة الجزء الخاص بأنماط الشخصية فى الكتاب).

جـ. هل هناك أية أسباب لبقاء قلب زوجتك مغلقًا نتيجة لما صدر أو يصدر منك من سلوكيات؟

قد تحتاج لإعادة الخطوات الأربع التالية حتى تفتح قلبها:

أ. كن رقيقًا وعطوفًا معها.
ب. توصل لفهم أفضل لما عانت منه.
جـ. اعرف أى ألم تعانى منه، ثم اعترف بخطئك، واطلب الصفح.
د. أظهر ندمًا صادقًا.

٦. افهم هدفك النهائى من عملية التصالح (راجع الخطوة السابعة إن أردت ذلك).

أتعهد أنا ______________________________ بالتقرب إلى الله، والاستعانة به، وسأفعل الأشياء المحددة التالية لأنال رضاه:

____

____

٧. أتعهد أنا ______________________________ بالإصرار والمواصلة فى عملية التصالح.

لقد قرأت قصة الأرملة التى أصرت على أن ينظر القاضى فى شكواها. ألهذه القصة علاقة بحالتك؟ ما معنى الإصرار فى رأيك؟ ماذا سيحدث إذا طلقت؟ هل يعنى الإصرار عدم استسلامك أبدًا فى عملية التصالح؟ أنصحك بتأمل هذه الأسئلة بعناية ورجاء. يختلف الأشخاص وتختلف المواقف؛ لذلك من المهم أن تفكر فى أسئلة مثل هذه حتى تكون أفكارك.

سيحاول من حولك إقناعك بأن لديهم الإجابات "الصحيحة"، فاحذر. عليك أن تستعين بالله أولاً. هناك اختلاف واسع فى النظرة إلى الطلاق والزواج من جديد. فى كتاب *Divorce and Remarriage* *يقدم مؤلفه "واين هاوس" أربع رؤى لهذه المسألة الحساسة*؛ لذلك ننصحك بقراءة الكتاب لتتمكن من تحديد موقفك بشكل أكثر وضوحًا.

٨. تحمل مسئوليتك الشخصية بالالتحاق بجماعة دعم (راجع الخطوة التاسعة إن احتجت لذلك).

أتعهد أنا ______________________________ بالالتحاق بجماعة دعم حتى أتمكن من تحمل مسئولية فعل المطلوب للتصالح مع زوجتى وأسرتى.

اكتب أسماء من تريد أن يساعدوك على تحمل مسئوليتك الشخصية:

١.

٢.

٣.

٤.

٥.

٦.

٧.

٨.

٩.

١٠.

بتوقيعى هنا، أتعهد أنا ______________________________ بالالتزام بما يلى خلال هذه الخطة للتصالح، وأتعهد أيضًا بأن أتقبل تعديل خطتى إذا دعت الحاجة. ومع ذلك، فقبل تعلمى حب زوجتى وأبنائى أتعهد بأن أكون رجلًا متدينًا أيًّا كان ما يجرى فى علاقتى الزوجية.

توقيع: ____

التاريخ: ________

الشاهد____

التاريخ: ________

(الشخص الذى سيساعدك على تحمل مسئوليتك الشخصية).

لقاءات ما بعد المباراة

أحمد الله على تحقق معجزة التصالح!

لقد استمتعنا جميعًا بمتابعة الاحتفال المبهج الذى انفجر فى غرفة ملابس الفريق الفائز عقب الانتصار الرياضى العظيم. لقد حلقت القلوب، وطارت الانفعالات! تعالت صيحات الرجال الناضجين وارتفعت وتخطت الجدران. وفى خضم الاحتفالات تناور وسائل الإعلام المتواجدة دائمًا لتحصل على لقاءات ما بعد المباراة.

قدمنا فى هذا الكتاب خطة اللعب للتصالح، حيث عرضنا اختصارًا لقصص "جاك" و"ديانا"، و"ديفيد"، و"مايك"، و"جيم" و"جسيكا". وعلى الرغم من أن لوحات نتائج زواجهم أعلنت نتائج مختلفة؛ فقد خرجوا جميعًا منتصرين، وهم الآن يعيشون نشوة الانتصار التى عاشها الفريق الفائز فى غرفة الملابس.

إن هذا هو مكانهم الطبيعى؛ لأنهم هزموا الفريق المنافس: التوجهات الانهزامية، والتحسر على الذات، والإحساس بالذنب، والخجل. لقد قاوموا إغراءات توجيه اللوم، وانتصروا على الميل الطبيعى للغضب، والاستياء، والمرارة. لقد رفضوا أن يلجئوا للشر.

وتوضح قصصهم أجمل توضيح القدرة الإلهية على إنقاذ الموقف. لقد تبين لنا أن الله لا يخذل أحبابه وعباده الطائعين الذين من الممكن أن تكون منهم.

لقد نجحنا فى اللقاء بأغلب لاعبى هذا الكتاب، وأجرينا معهم هذه اللقاءات السريعة عقب المباراة:

"جارى": "لقد نجحت يا "ديانا" أنت و"جاك" فى الحفاظ على زواجكماوالوقوف فى وجه الصعوبات. ما الذى تشعرين به الآن عند استمتاعك بهذا النصر وزوجك بجوارك؟".

"ديانا": "لقد كان طريقًا شاقًا، لكننى أعلم أن الله كان ولا يزال معنا. أشعر بالرضا والفخر عندما أعلم أن الله سيمنح الآخرين ما منحنا من نصر".

"جارى": "ما الذى يجول بخاطرك يا "جاك" أثناء سماعك لهذا؟".

"جاك": "أحمد الله الذى أنعم علىَّ بزوجة رائعة. إنها السبب الحقيقى فى عودتنا لبعضنا. زوجتى أجمل امرأة فى العالم فى الجوهر والمظهر".

"جارى": "لابد أنك تخجلين يا "ديانا" عند سماع هذا الثناء".

"ديانا": "أحب "جاك" الآن أكثر مما سبق".

"جارى": "كم مضى من الوقت منذ أصلحت من شأن نفسك يا "جاك"؟".

"جاك": "لقد مضت أربع سنوات منذ يوم إقرارى بخطئى. وأحمد الله على أن نصرنى وأعاد لى أسرتى. لقد كانت معركة قاسية للتغلب على الحماقة الشخصية التى أرتكبها فى حق زوجتى لكن الله سلم، وأعاننى على تحقيق المصالحة. وأنا أوقن بأنه سيظل يعيننى خلال المواقف الحاسمة فى الحياة".

"جارى": "ما أهم شىء فعله "جاك" لينقذ زواجكم؟".

"ديانا": "لقد كان صادقًا مع من خانهم: الله، ثم أنا، ثم الأبناء. كان على "جاك" أن يصحح مصير حياته ومستقبله. لقد نحى كبرياءه ونفسه جانبًا ليصحح الأوضاع. لقد صارحنى بالحقيقة، ولم يواصل الكذب".

"جارى": "وكيف أحدث هذا اختلافًا؟".

"ديانا": "لقد حررته الصراحة، فهو الآن صادق فى تواصله مع الله ثم معى".

"جارى": "لقد سامحت "جاك" على خيانته لك، فكيف فعلت ذلك؟".

"ديانا": "أنا لا أرى أننى أستحق فضلًا فى هذا، فقد سامحنى الله فلماذا لا أسامح أنا الآخرين؟ أهم شىء هو الصفح الجميل، وعندما يحدث هذا تعود الثقة".

"جارى": ""جاك"، عندما عزمت على التصالح، ما التصرف الذى أثبت فاعليته أكثر من غيره؟".

"جاك": "لقد حققنا أعظم المكاسب من خلال التواصل. على المرء أن يخصص وقتًا للحوار بشأن الأمور المهمة – وكذلك البسيطة - فى الحياة. لقد تبين لى أن التواصل الجيد يشبه حجر أساس البيت".

"جارى": "وما الذى أثبت فاعلية غير ذلك؟".

"جاك": "تستمتع زوجتى بكتابة الملحوظات، وهذا مجال أود أن أتحسن فيه فعلًا. ومن الجوانب الأخرى التى أريد التحسن فيها تحمل مسئوليتى الشخصية أمام الله، وتجاه زوجتى وجميع الناس. لابد أن ألتزم بما أقوله، وأبرهن على صدقه. إن قراءة الكتب الدينية وقيادة أسرتى روحيًّا يوميًّا فى غاية الأهمية".

"جارى": ""ديانا"، ما السلوكيات التواصلية لزوجك التى أثبتت فاعليتها بالنسبة لك؟".

"ديانا": رؤيته ساجدًا لله، ومراقبته وهو يعظ الأبناء دينيًّا. إن صلاته يوميًا تعنى لى الكثير".

"جارى": "هل تودان إضافة شىء قبل إنهاء الحوار؟".

"ديانا": "إننى أحب "جاك" أكثر مما كنت حين تزوجنا، وأعرف أيضًا أن العدو يكره إخلاصنا لله ولبعضنا، ومع ذلك فإن الله معنا فى أحلك الليالى، وأكثر العواصف عتوًا".

"جاك": لقد كانت خطيئتى أنا، لكننا دفعنا ثمنها معًا. كنت أظن أن زوجتى لن تسامحنى لكنها سامحتنى بسرعة، لكن استعادة ثقتها فىَّ استغرقت وقتًا".

مر أكثر من عشر سنوات على توقيع "ديفيد" على ورقة الطلاق، ومنذ ذلك الحين شهدت حياته عدة تقلبات، لكنه ظل خلالها راسخًا روحيًّا وانفعاليًّا.

"جارى": "كيف تعاملت مع الخجل المصاحب عادة للفشل الزوجى؟".

"ديفيد": "لم أكن أعتبر نفسى فاشلًا، بل أحمق؛ لأننى لم أبحث عن الاستشارة فى أمور متعددة، واتخذت قرارات خرقاء".

"جارى": "قرارات خرقاء، وطلاق... ما الذى أهلك – إذن – للانضمام لركب الفائزين؟".

"ديفيد": "نجاح الزواج ليس هو الفوز بالمباراة، بل الفوز فى الالتزام الدينى".

"جارى": "يحاول الكثير من الرجال تحويل الهزيمة إلى انتصار، فما النصيحة التى تود توجيهها لهم؟".

"ديفيد": "يخطر على بالى هنا ثلاثة أمور، وهى: أولًا الالتزام الدينى أفضل عند الله من نجاح زواجك. ثانيًا: ركز على اكتساب الصفات التى لم تكن لديك، والتى أدى فقدانها إلى فشل العلاقة. ثالثًا: لا تجعل لديك امرأة بديلة تلجأ إليها فى حالة فشلك مع زوجتك؛ لأنها ستشتت انتباهك".

"جارى": "ولكن قد تكون هذه المرأة البديلة - كما تصفها أنت - هبة من الله".

"ديفيد": "إننى أراها شخصًا يساعدك فى مرحلة انتقالية، إن وجود امرأة أو أكثر فى طريقك له سببان: هما (١) منحك الفرصة لاكتساب صفات جديدة، و(٢) إعطاؤك أفكارًا جديدة عن العلاقات كيف تكون".

"جاري": "هل يدهشك أى شىء تعلمته من محنتك؟".

"ديفيد": "لا.. لا يدهشنى شىء، فلقد اكتشفت أن التوجهات التى تؤدى إلى نجاح الزواج هى نفسها ما يؤدى إلى النجاح فى الحياة".

"جاري": "هذا جيد ومهم أيضًا. معنى ذلك أن ما تفعله لزوجتك تفعله - فى الحقيقة - من أجل حياتك! لقد تزوجت ثانية فى السنوات العشر التى مضت على طلاقك، فكيف تعرف أن زواجك الثانى هو المناسب لك، وأنه ليست بدافع ملء الفراغ؟".

"ديفيد": "لأن كل الاستشارات الاجتماعية والدينية الخالصة الآمنة كانت تقول لى: "تزوجها!"".

"جارى": ""ديفيد" كيف تصف حياتك اليوم؟".

"ديفيد": "باختصار: *ممتعة*. إنها ليست مبهجة دائمًا لكنها ممتعة ومُرضية".

الحياة صعبة، وتبدو أحيانًا كما لو كنا نحاول دحرجة كرة لأعلى جبل، حيث نبدد طاقة كبيرة ونادرًا ما نحقق شيئًا. يتطلب الوصول لقمة الجبل مثابرة لا تتزعزع والتزامًا عميقًا. وكانت المثابرة - ولا تزال - محور قصة "جيم" و"جسيكا".

"جارى": ""جسيكا" كيف حالك مع "جيم"؟".

"جسيكا": "لقد عدنا لبعضنا منذ ثلاث سنوات، وما ألاحظه الآن هو الإغراءات القوية ومحاولات الشيطان لإضعاف زواجنا ثانية".

"جارى": "وكيف ذلك؟".

"جسيكا": "يهاجمنا الشيطان الآن بأعنف مما سبق؛ لأنه يبغض إعادة الله لزواجنا. إن الحرب الروحية أمر حقيقى تمامًا! لقد ذبلت عاطفة زوجى نحو النمو الروحى إلى حد ما بعد أن كانت متوهجة فى البداية، وأصبح متراخيًا فى أداء الواجبات الدينية، وهناك نوع من الملل يخيم علينا. أصبح الروتين مسيطرًا وهو روتين غير جيد دائمًا. إن الشرارة التى اشتعلت فى البداية بدأت تخبو قليلا".

"جارى": ""جيم"، ماذا يمكنك أن تفعل لإذكاء الوهج من جديد؟".

"جيم": "بتذكر لماذا أحببت زوجتى أصلًا، وبإبقاء قنوات التواصل مفتوحة بيننا، والعمل معًا على إعادة الأمور إلى نصابها، وجعل هدفنا الرئيسى المشترك والأول إرضاء الله".

"جاري": "لقد عانيتما معًا من مشكلة خطيرة، فما الدرس الذى تعلمتماه خلالها؟".

"جيم": "لقد تعلمت أن خداع الزوجة يكبد الزوج خسائر باهظة، وأن بيع الزوج لنفسه مقابل العرض الزائل والعلاقات غير الشرعية يكلفه ثمنًا باهظًا".

"جسيكا": "يجب أن تقدم الله على كل ما عداه؛ ولحظة تحولى عن ذلك هى لحظة الغرق ثانية. أحتاج يوميًّا إلى تقوية علاقتى بالله حتى أكون مطيعة له أولًا ثم الزوجة المناسبة لـ "جيم" ثانيًا".

"جاري": "ماذا تقولين للأزواج الذين يواجهون نفس هذه التحديات؟".

جسيكا: "اعتمدوا على الله وحده لينجيكم بالتدريج من هذه الأزمة بسلام دون بحث عن علاج مؤقت سريع. اهزموا الشيطان بالصلاة المتواصلة، ودراسة الكتب الدينية".

"جاري": ""جسيكا"، خسر العديد من الرجال زواجهم؛ فما الذى استطاع "جيم" فعله للتخلص من علاقاته غير المشروعة؟ وكيف استعدته إليك؟".

"جسيكا": "لقد لمست ندمه، وانكساره الكامل، وحزنه على ما اقترف، فرق قلبى له، مما جعلنى أسامحه وأسمح له بالعودة إلىَّ".

"جارى". "هل لديك نصيحة تود قولها؟".

"جيم": "أقول لمن يفكر فى أن يفعل مثلما فعلتُ: أعد التفكير. لقد سألت نفسى أيضًا: إذا كُسرت، أو مرضت، أو افتقرت؛ فهل ستقف تلك المرأة بجوارى؟

وهل سأقف بجوارها إذا حدث لها نفس الشىء؟".

"جارى": "لا أظن أنك كنت ترتبين للزواج من نفس الرجل مرتين. ما الذى تعرفينه الآن وكان غائبًا عنك أو لم تكونى تعرفينه جيدًا فى زيجتك الأولى منه؟".

"جسيكا": "لقد أدركت وقدرت قيمة عدة أشياء. وكبداية: تيقظ جيدًا للشيطان، فهو ملىء بالكراهية، وتتمثل أقذر أعماله فى محاولاته إفساد الزواج. إنه يلعب دائمًا على خوفك من الماضى، فاثبت واعلم أن الله قد باعدك عن ذنوبك كما بين المشرق والمغرب. تقرب إلى الله وتحرك وفق مراده منك وستسحق الشيطان. لقد تحررت حياتى الزوجية من المشكلات، لكن أساس حياتى الآن هو طاعة الله، وأتوكل عليه وحده، وأعلم أنه كما هدانى للخير فسيثبتنى عليه".



الملحق

الملحق . . . .

تمارين تدريبية

التدريبات التالية ممتازة للدراسة الفردية، أو للتفاعل فى المجموعات الصغيرة.

١. إذا قارنت حياتك الزوجية بمباراة كرة القدم، فكم هدفاً أحرزت، وكم من الوقت تبقى على نهاية المباراة؟

- خاسر أربعة أهداف فى منتصف المباراة.
- خاسر بهدف واحد، ودخلت فى تمرين الدقيقتين.
- خاسر كثيراً، وتستحوذ زوجتى على الكرة.
- لا أعرف النتيجة.

٢. لنقل إنها فترة بين الشوطين، وإنك خرجت مهزوماً بفارق كبير، وإنك الآن مجتمع مع لاعبى فريقك فى غرفة خلع الملابس. ما هو محور اهتمامك؟

- التوقف عن الألعاب الخرقاء مثل التمريرات الطائشة، وأخطاء ضربات الجزاء.
- تحليل أسباب التراجع.
- استعادة الكرة، وإحراز عدة أهداف.
- الاستماع للمدرب الرئيسى، وتنفيذ الألعاب التى يوصى بها.

٣. إذا كنت عازماً على فعل ما بوسعك لتنتصر، لكنك تعترف بأنك لم تقدم أفضل ما عندك حتى الآن، ففى أى جانب من الجوانب التالية لم تواظب على فعله؟

- دراسة الكتب الدينية، واتباع تعاليمها.
- فهم الكتاب المفتوح (زوجتك).
- طاعة الله.
- الاستماع للناصحين والمشجعين.
- التسلح بمصادر أخرى.

٤. حتى تقوما معا بهجوم متوازن، عليك أن تستعين بالله، ثم بالكتب الدينية، ثم بالكتاب المفتوح (زوجتك)، ثم بالمدربين المساعدين (جماعات الدعم)، ثم بأفراد فريق الكشافة (المستشارين)، ثم غيرهم. حدد السلوكيات والتوجهات التى جرت عليك ضربات الجزاء، وخسارة الأرض على الملعب، وفقدان الكرة. من القائمة التالية حدد السلوكيات التى تسببت فى أخطاء فى الماضى، وأيها كررته كثيراً:

- الانتهاكات المتكررة.
- ممارسة لعبة إلقاء اللوم.

- إظهار روح نقدية.
- استعجال زوجتك بعدم صبرك.
- تحديدك إطارًا زمنيًا للتصالح.
- تقديم عروض جسمية للعاطفة قبل الأوان.
- اللجوء إلى الإغراق بالهدايا لإظهار حسن النوايا.
- التهوين من الجرح الذى سببته لها.
- تجاهل خصوصيتها.

٥. على افتراض أنك لا تستطيع تحديد أسباب المشكلة. ادع مجموعتك لتراجع شريط مباراتك الزوجية حتى اللحظة الحالية. بمعاودة النظر، وفى ضوء ما تعلمته من الكتاب: أية قوانين لعب ترى الآن أنك خرقتها؟

---

٦. الشوط الثانى على وشك البدء ولن يساعدك الله على استئناف عملية التصالح إلا إذا قيمت بوضوح الخسائر التى سببتها تصرفاتك للفريق. بالنظر إلى قائمة السلوكيات على البند الرابع السابق، اخصم من نفسك خمس ياردات من أرض الملعب على أخطائك العفوية، وخمس عشرة ياردة على الأخطاء المتعمدة. جمع الياردات التى خسرتها، كم بلغت خسارتك فى الشوط الأول؟

---

٧. بمساعدة أية خطابات أو رسائل من زوجتك، بالإضافة إلى تشجيع الرجال الآخرين فى مجموعتك الداعمة؛ حاول تحديد السلوكيات التى حققت لك إيجابيات سواء فى الأهداف، أو مكسب أرض على الملعب، أو احتفاظك بكرة التصالح. ثم حدد أى السلوكيات التالية ينطبق عليك فى السنة الماضية؟

- شكر زوجتك حتى على إيقاظها لك.
- الطلب منها أن تسامحك وإظهارك ندماً صادقاً.
- اعتبار زوجتك اللاعب الأساسى فى المباراة.
- احترام خصوصية زوجتك وحدودها الخاصة حتى عندما تقول لك "لا".
- التضحية من أجل زوجتك حتى عندما تؤلمك.
- الاستماع إليها والتعلم من قدراتها الفطرية.
- دعمها ماديًّا ومساعدتها فى الجوانب الأخرى.
- إبداء الرقة والاحتياج إليها.
- تحليك بالمسئولية الشخصية فى علاقاتك بالآخرين.
- الشروع فى تغيير نفسك لا تغييرها هى.

٨. راجع الخطوة الخامسة، ثم حدد أين حققت أكبر المكاسب على أرض الملعب؟ أين تحتاج للتطور: عقليًّا، أم نفسيًّا، أم روحيًّا، أم اجتماعيًّا؟

___

___

٩. اختر عنصراً واحداً من المباراة يحتاج للتحسن عندما تمسك الكرة. ما هو هذا العنصر، وما التغييرات التى تخطط لإجرائها فيه؟

___

___

١٠. تأمل سنوات زواجك القليلة الأولى، ثم حدد كل مكون من مكونات النجاح ترى أن زوجتك ستقول إنك وفرته لها:

معانى الرموز: (أ) لا يكفى لنجاح الزواج، و(ب) يكفى بالكاد للحفاظ على الوضع الحالى، و(جـ) يكفى لتحقيق النمو والازدهار معاً.

ضوء الشمس: الأمان غير المشروط (أ)____ (ب)____ (جـ)____
الماء: الحوار الهادف (أ)____ (ب)____ (جـ)____
التربة: الارتباط العاطفى/الانفعالى (أ)____ (ب)____ (جـ)____
الهواء: لمسات جسمية إيجابية (أ)____ (ب)____ (جـ)____

١١. تذكر حالة علاقتك الزوجية قبل الانفصال أو الطلاق مباشرة، أى المكونات التالية – تحديداً – كانت ضعيفة أو غائبة؟

- ضوء الشمس؟
- الماء؟
- التربة؟
- الهواء؟

١٢. بعد تحديد المكون المفقود، اكتب الطرق المحددة التى ستزود زوجتك به حينما تسنح الفرصة:

____

____

١٣. وفقاً للأشياء الخمسة التى أعلنت النساء أنها تقدرها أكثر من غيرها فى الرجل لسلامة الزوج، حدد مدى فعاليتك فى الجوانب التالية:

مفتاح التقييم: أ (للأفضل)، ب، ج، د، هـ (للأسوأ)

____ قائد دينى يتطور روحيًا.
____ ذو روح دعابة عالية وممتع الصحبة.
____ مستقيم وصادق.

____ عطوف، ورقيق، وحساس.

____ يولى أسرته الأولوية.

١٤. ما مدى ما تعانى منه زوجتك من كبت انفعالى؟ هل هو ثقيل أم خفيف؟ ما مصدره؟ ما وجهته؟ هل هناك أشياء لا تعرفها؟

____

____

١٥. إلى أى نمط من الشخصيات تنتمى زوجتك؟

____

____

١٦. ما هى الرسالة التى تعتقد أن الله يرسلها لك من خلال حالة حياتك الزوجية؟

____

____

١٧. عليك أن تفهم السبب الرئيسى لمشكلاتك الزوجية. ما الذى ستقول زوجتك إنه السبب الرئيسى فى بعدكما عن بعضكما حالياً لمساعدتك على تحقيق الهدف؟

____

____

١٨. اكتب السلوكيات التى فعلتها ولم يكن لك أن تفعلها، وتلك التى كان عليك أن تفعلها ولم تفعلها.

____

____

١٩. يصعب على كثير من الرجال طلب المعونة، لكن العاقل يفعل ذلك. متى كانت آخر مرة طلبت فيها المساعدة؟ من الذى تعرفه، وتثق فيه، وتحترمه بما يكفى ليساعدك فعليًا على تخطى الأزمة حالاً؟

---

٢٠. ادع لزوجتك (ولنفسك) بأن تتخففا من الغضب العميق المكبوت؛ فكلما قل الغضب لديكما سيعينها على تقبل توددك إليها. وإذا كان أيا منكما يحمل غضباً أو استياءً مكبوتاً أو كليهما، فلن تكونا مستعدين للقيام بالتودد أو قبوله. قدمنا لك خلال الكتاب أدوات محددة لتقليل حدة الغضب، فما الذى تود تطبيقه منها؟

---

٢١. اقرأ كتاباً عن الصبر، واطلب من الله أن يثبتك ويهبك الأمن والطمأنينة، واعلم أنه سيهبك راحة البال ما دمت مخلصاً له.

ثق فى الله بكل قلبك،

ولا تعتمد على معرفتك فحسب،

واتقه فى كل ما تعمل،

عسى أن يهديك.

تقييم

يسعدنا تلقى تعليقاتك على *هذا الكتاب*.

املأ الاستبيان التالى (*مطبوعاً إذا تكرمت*):

العمر: ١٨_٣٠ ____ ٣١_٤٠ ____٤١_ ٥٠ ____ ٥١، أو أكثر ____

متزوج ____ منفصل ____ مطلق ____ (حالياً).

منذ متى؟ ____

متزوج للمرة الثانية؟ ____

هل تلقيت استشارة ما قبل الزواج؟ ____

تقييم

الوظيفة __________ الأبناء ____

أعمار الأبناء (إن وجد) ________

كيف تقيم هذا الكتاب على مدرج من (١-١٠)، حيث (١) يعنى أنه كتاب ضعيف، و(١٠) تعنى أنه كتاب ممتاز؟ ____

ما أكثر شىء أفادك فى

الكتاب؟ ____

____

____

____

ما هى مقترحاتك لتحسين

الكتاب؟ ____

____

____

____

ما هى الموضوعات الأخرى التى ينبغى أن يناقشها

الكتاب؟ ____

____

إذا كان لديك شهادة أو قصة تود أن تشركنا فيها، ومن شأنها أن تساعدنا على الفهم أو مساعدة الآخرين فى الطبعات المستقبلية من هذا الكتاب، فاكتبها على السطور التالية؟.....

تعليقات ختامية

إحماء ما قبل المباراة

إلهي! أنا بحاجة إلى معجزة.

١. ميتشيل وينر-ديفيز: *Divorce Busting* (New York: Simon and Shuster Inc., 1992), 102.

الخطوة الأولى

١. جون وودين: *They Call Me Coach* (Waco: Word Publishers, 1972), 123.

٢. جاري سمولي: *Hidden Keys to Loving Relationship Workbook* (Paoli: Relationships Today, 1998), 123.

٣. سمولي: *Hidden Keys to Loving Relationship Workbook*, 25.

٤. هيوارد ماركمان، وسكوت ستانلى، وسوزان بلومبرج: *Fighting for Your Marriage* (San Francisco: Jossey-Bass, 1994), 18.

الخطوة الثانية

فتح القلب المغلق

١. جارى سمولى: *Hidden Keys to Loving Relationships Workbook*, 32

٢. جارى سمولى: *Hidden Keys to Loving Relationships Workbook*, 33

٣. ملحوظة: هناك الكثير من المشاكل المكبوتة فى حياة الفرد التى تعيقه عن الاستماع كما ينبغى له أن يستمع، وقد يفيدك فى هذه الحالة أن تستعين بمدرب مساعد (مستشار نفسى أو اجتماعى).

٤. راجع رايات ضربات الجزاء (التجنيد)

٥. بيتر كريفت: *Making Choices* (Michigan: Ann Arbor, 1990), 197-98

الخطوة الثالثة

احترم زوجتك وأبناءك

١. راجع: رايات ضربات الجزاء "عدم احترام خصوصيتها وحدودها ".

الخطوة الرابعة

الحب القائم على التضحيات

١. إد ماك ميللر : "رجل بشموخ الجبال" – مقالة نشرت فى جريدة دنفر بوست فى الثالث من ديسمبر عام ١٩٦١.

٢. جون وودين: *They Call Me Coach* (Waco: Word Publishers, 1972) نسخة بغلاف عادى.

الخطوة الخامسة

ابدأ فى تغيير نفسك

١. إذا أقام أحد الزوجين علاقة (عاطفية أو جنسية) خارج إطار الزواج؛ فإننا ننصحه بقراءة كتاب *Torn Asunder: Recovering from Extramarital Affairs* لـ" ديف كاردر"، حيث يقدم المؤلف فى هذا الكتاب خطوات عملية للتعافى من هذا الداء.

الخطوة السادسة

فهم أسباب إحجام بعض الزوجات عن التصالح

١. راجع: رايات ضربات الجزاء "ضيق الصدر"، و "وضع إطار زمنى لزوجتك"
٢. جدول الدراسة المسحية لقوة الشخصية مقتبس من كتاب *The Two Sides of Love* صـ ٢٤-٣٥ لمؤلفيه "جارى سمولى"، و"جون ترينت".
٣. ارجع للخطوة الثانية لمراجعة كيفية فتح القلب المغلق.

الخطوة السابعة

حدد هدفك النهائى بعد أن تركتك زوجتك

١. مرة أخرى، دعنى أحثك إذا كنت تعانى من الألم العميق للانفصال الزوجى أن تقرأ كتاب *Joy That Lasts* الذى ألفتُه منذ سنوات، والذى أوضح فيه كيف ساعدنى الله أثناء ظروف عصيبة كانت أشبه بطلاق، وفى ذلك الكتاب ناقشت كيفية تحررنا من الغضب وجرح المشاعر، بالإضافة إلى كيفية تحويل المواقف العصيبة والمحن لصالحنا ولتقريبنا من الله.

الخطوة الثامنة

لا تستسلم أبدًا!

١. جارى سمولى: *Joy That Lasts* (Grand Rapids, MI: Zondervan, 1986),49.

٢. ورد هذا الاقتباس عن تشرشل فى الطبعة الخامسة عشرة من كتاب *Familiar Quotations* من تأليف جون بارتليت، والصادر عن دار نشر (Boston, Little, Brown) عام ١٩٨٠.

الخطوة التاسعة

التحق بجماعة دعم لتتحمل المسئولية

١. جارى سمولى، وجون ترينت: *The Hidden Value of a Man,* (Colorado Springs: Focus on the Family Publishing, 1992) 136-51.

٢. رود هاندلى: *Character Counts-Who's Counting Yours* (Grand Island, NE, Cross Training Publishing, 1945).

الخطوة العاشرة

افهم المرأة : تقرير استكشافى

١. ألن بى. روس: *Creation and Blessing* (Grand Rapids, MI.: Baker Book House, 1988), 126.

٢. جون باول: *The Secret of Staying in Love* (Niles: Argus Communications 1974), 70.

٣. ندعوك لمراجعة أسلوب الاستماع فى الحوارات، فهذا الأسلوب يمكن الرجل من متابعة زوجته وفهمها.

٤. أما الرجل الذى لا يستطيع رفع يديه عن زوجته؛ فهو من نشير إليه عندما نتحدث عن "إظهار سلوكيات جسدية غير مرغوبة للتعبير عن العاطفة"، و"عدم احترام خصوصية الزوجة والحدود التى تضعها".

إذا أردت قائمة مجانية بالمعلومات، أو شراء كتب، أو شرائط فيديو، أو شرائط سمعية، أو بآخر منتديات جارى سمولى، فراسلنا على العنوان التالى:

Smalley Relationship Center
1482 Lakeshore Drive
Branson, Missouri 65616

أو اتصل بالرقم المجانى: 1-800-848-6329
www.garysmalley.com

الكتب:

Making Love Last Forever
Making Love Last Forever Curriculum Series
If Only He Knew
For Better or For Worse
Joy That Lasts
Hidden Keys of a Loving, Lasting Marriage
The Two Sides of Love
The Language of Love
Love Is a Decision
The Hidden Value of a Man
The Gift of the Blessing
Leaving the Light On
The Key to Your Child's Heart
The Treasure Tree
Home Remedies

شرائط الفيديو:

Hidden Keys to Loving Relationships

Homes of Honor Relationship Small Group Series (الجزءان الأول والثانى)

Homes of Honor Parenting Small Group Series

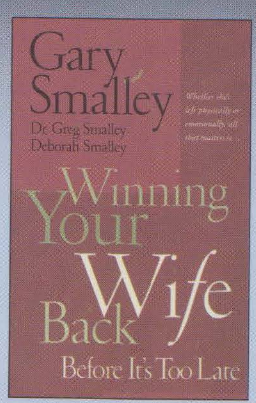
الشرائط السمعية:

سلسلة حلقات دراسية: "Love Is a Decision"
"The Keys to Your Child's Heart Book Trax"
"Love Is a Decision Book Trax"
"The Hidden Value of a Man Book Trax"

جارى سمولى، أحد أشهر المؤلفين والمحاضرين فى العلاقات الزوجية، ومؤلف لستة عشر كتابًا حققت أعلى المبيعات، وفازت بالجوائز، ومؤلف ومعد للكثير من أفلام الفيديو الشهيرة عن العلاقة الزوجية، وهو ضيف دائم على برامج مثل *Focus on the Family with Dr. James Dobson* الإذاعى الذى يبث عبر كل أنحاء الولايات المتحدة، وبرامج *Oprah*، و *CNN's Larry King Live*، و*C's Today* التليفزيونية و *The 700 Club*، بالإضافة إلى تعامله مع مئات الآلاف من خلال منتداه الحب قرار، ومداومته حضور أنشطة جماعة المحافظين على الوعود.

د. جريج سمولى، حاصل على الدكتوراه فى علم النفس العيادى من كلية روزميد للطب النفسى بجامعة بايولا بجنوب كاليفورنيا، وهو أيضا حاصل على درجة الماجستير فى علم النفس الاستشارى (من معهد دنفر سمينارى) وعلم النفس العيادى (كلية روزميد)، وهو مدير الأبحاث والتنمية بمركز " سمولى ريليشنشيب " فى برانسون بولاية ميسورى. ويعيش "جريج" مع زوجته "إرين"، وابنتيهما "تايلور"، و"مادالين" بمدينة أوزارك بولاية ميزورى.

ديبورا سمولى، خريجة جامعة كاليفورنيا فى لونج بيتش، وهى مؤسسة مركز "فيث ليفت مينيسترى" فى أورانج بولاية كاليفورنيا، ومهمتها إرشاد وتشجيع الأفراد على التسلح بالمبادىء الدينية فى الحياة، وهى تقوم بذلك من خلال إلقاء المحاضرات والكتابة ومن خلال الموسيقى. وتقضى ديبورا ساعات لانهائية فى البحث وإجراء المقابلات وكتابة عمود *Winning your Wife Back Before it's Too Late*. وهى تعيش فى سانتا آنا بولاية كاليفورنيا.



إن استعادة زوجتك بعد انفصالها عنك بدنيًا أو عاطفيًا أكبر بكثير من أن تفعل نفس ما كنت تفعله بدرجة أكبر من العزيمة، بل يتطلب وضع خطة جديدة تمامًا للتغلب على ما يبدو لك كأنه خلافات هائلة للحصول على نصر بعد هزيمة. في هذا الكتاب الذي بين يديك يستفيد جارى سمولى من خطة اللعب التالية ليزيد من فرصك بالفوز بمعجزة استعادة زوجتك:

افهم "رايات ضربات الجزاء".

افتح القلب المغلق.

احترم زوجتك وأبناءك.

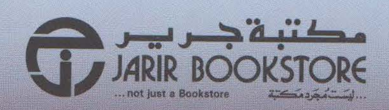
قدم الحب ولا تنتظر مقابلًا.

ابدأ في تغيير نفسك.

انضم لجماعة دعم لتزيد من تحملك للمسئولية.

توضح لك القصص الواقعية للأزواج الذين كان بينهم شقاق من قبل، والتي يعرضها هذا الكتاب، كيف أسهمت المبادئ الواردة في هذه الخطة في تجميع شتات حياة أولئك الناس الواقعيين وأدت إلى التصالح الناجح، وعلى الرغم من عدم وجود ضمانات لأن تستعيد زوجتك، فإن هذا الكتاب سيمنحك نصرًا شخصيًا ويكسبك أرضية جيدة لأن تصبح الإنسان الصالح الذي خُلقت لتكونه.






6 281072 063962
282204711